

1. Record Nr.	UNINA9910151785003321
Autore	Mullin Gerard E.
Titolo	La biblia de la salud intestinal (Colección Vital)
Pubbl/distr/stampa	Penguin Random House Grupo Editorial México
ISBN	607-31-4855-0
Descrizione fisica	1 online resource (544 p.)
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>Un libro sin precedentes en la literatura de salud. La gran biblia de la salud intestinal.El programa cientificamente probado que equilibra tu flora intestinal para encender tu metabolismo y conservar tu peso ideal de por vida.El reconocido doctor Gerard E. Mullin, con mas de 20 anos de experiencia clinica, director de Nutricion y Medicina Gastrointestinal en el Hospital Johns Hopkins, nos ofrece en estas paginas el libro definitivo sobre la salud digestiva.La biblia de la salud intestinal es un programa de tres fases diseñado para equilibrar y repoblar tu microbioma intestinal con flora benefica y fertilizar tu jardin interior para que este sano por el resto de tu vida. No se trata de una dieta de moda: es un plan cientificamente probado que gracias a las tres R restablecera un metabolismo saludable y vigorizara nuestro ecosistema interno:Reinicia tu jardin interno. Es hora de renovarte y "arar la tierra" para sentar las bases de un jardin intestinal saludable, al tiempo que fortaleces la capacidad quemagrasa de tu metabolismo.Reequilibra tu flora. Despues de desyerbar tu jardin interior, es momento de reequilibrar tu microbioma intestinal al sembrar bacterias beneficas y fertilizarlas con los alimentos adecuados.Renueva tu salud para siempre. Esta es la parte duradera del cambio de vida, en donde integras los habitos saludables que has aprendido de forma manejable y que se ajuste a tus necesidades personales.La critica ha opinado:"Una obra maestra del bienestar" -Vani Hari, autora del bestseller The Food Babe WayENGLISH DESCRIPTIONRecent cutting-edge research shows</p>

that human intestinal microbiota influences metabolism, appetite, energy, hormones, inflammation, and insulin resistance. Because gut microflora plays a central role in weight management, losing weight is much more than cutting calories, fat, or carbs. A leading authority on digestive health and the gut microbiome, Dr. Gerard E. Mullin shares the first proven, science-based program to restore and retain weight loss by achieving a balanced gut flora. -Research The latest, up-to-date frontline science behind how balancing your gut flora can burn fat and restore health- Reboot, Rebalance, Renew Step-by-step meals plans, food charts, plus 50 delicious, easy recipes- Rev Up An exercise routine for each phase of the process- Real Life Bona fide success stories of people who seamlessly lost up to 40 pounds- and kept it off!
