

1. Record Nr.	UNINA9910159524503321
Autore	Knudsen Lene
Titolo	La clave está en la digestión
Pubbl/distr/stampa	GRIJALBO ILUSTRADOS
ISBN	84-16895-02-3
Descrizione fisica	1 online resource (288 p.)
Soggetti	Diet therapy Digestive organs
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	¿Tu sistema digestivo se ha convertido en tu peor enemigo?Este libro es la solucion para hacer las paces con el. Con explicaciones claras, consejos practicos y 90 recetas para hacerte sentir bien y ayudarte a adquirir habitos saludables de alimentacion y reencontrar la serenidad de tu intestino. A Lene Knudsen le llevo bastante tiempo llevarse bien con su cuerpo y su intestino. Despues de anos de difusas enfermedades y malestares, que redujeron paulatinamente su alegria de vivir, decidio tomar las riendas de su salud. Despues de estudiar dietetica, comprendio cuanto influye en nosotros lo que comemos. Y, lo que es mas importante:¿nuestro sistema digestivo absorbe correctamente los alimentos que ingerimos? Lene descubrio el papel crucial que tiene el sistema digestivo en el desarrollo de enfermedades, alergias, patologias cutaneas, trastornos nerviosos asi como en el mismo sistema inmunitario. Al intestino se le llama tambien «el segundo cerebro» y es apasionante comprobar hasta que punto la alimentacion inf luye en nuestro comportamiento . En este libro, Lene describe su camino personal, desde el momento en que tomo consciencia de su problema hasta como consiguio reconstruir y reequilibrar su sistema digestivo. Ademias, brinda multiples consejos alimentarios , explica como nuestro intestino intenta comunicarse con nosotros y propone recetas exquisitas para poder dar los primeros pasos hacia una vida mas sana. La clave esta en la digestion incluye: -

Un test para averiguar que tipo de intestino tienes. - Casos practicas ajustados a cada perfil. - Soluciones de urgencia. Lo importante es cambiar. Los primeros pasos nunca son faciles, pero pronto obtendras la recompensa: una recuperacion que cambiara de manera radical tu dia a dia. Come y se feliz.

ENGLISH DESCRIPTION

Has your digestive system become your worse enemy? This book is your answer to make peace with it. It includes clear explanations, practical advice, and 90 recipes to make you feel better, help you gain healthy eating habits, and have a healthy and peaceful digestive system.

After years of various illnesses and discomforts, which gradually began to make her unhappy, Lene Knudsen decided to take charge of her health. After studying dietetics, she understood how much our body is affected by what we eat. Lene discovered what a crucial role our digestive system plays in the development of illnesses, allergies, pathologies, nervous disorders, as well as in our immune system. The intestine is often called the second brain, and it is interesting to discover how much our diet and eating habits influence our every-day interactions and state of mind.
