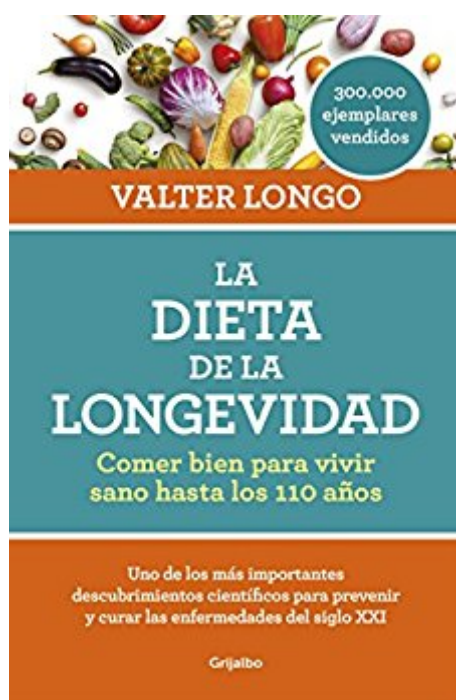


The book was found

La Dieta De La Longevidad: Comer Bien Para Vivir Sano Hasta Los 110 AÑ±os (Spanish Edition)



Synopsis

En La dieta de la longevidad Valter Longo, el «gurú de la longevidad», recoge uno de los más importantes descubrimientos científicos en el campo de la alimentación: la clave para prevenir y curar las enfermedades más comunes del siglo XXI. Basado en un revolucionario estudio de la dieta de la población más longeva del mundo. Tienes ante ti uno de los descubrimientos científicos más revolucionarios en el campo del envejecimiento: cómo prevenir y curar las enfermedades más comunes del s. XXI a través de la alimentación. Revolucionario porque se ha demostrado que la capacidad de mantenernos jóvenes e incluso la de regenerarnos, está dentro de nosotros, en nuestro cuerpo, y que podemos reprogramar nuestras células y reducir los factores de riesgo de enfermedades como la diabetes, patologías cardiovasculares e autoinmunes, enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el cáncer con un régimen alimentario basado en los hábitos de la población más longeva del mundo. Con su dieta casi vegana, de dos o tres comidas al día repartidas entre 12 horas, y varios ayunos al día, además de otros muchos consejos y recetas, podrás mantener o recuperar un cuerpo sano hasta superados los 100 años.

Book Information

File Size: 3645 KB

Print Length: 320 pages

Publisher: GRIJALBO ILUSTRADOS (September 21, 2017)

Publication Date: September 21, 2017

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B071ZTDRWQ

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #140,375 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #5 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Medicina #37 in Books > Health, Fitness & Dieting > Aging > Diets & Nutrition #62 in Kindle Store > Kindle eBooks > Medical eBooks > Special Topics > Nutrition

[Download to continue reading...](#)

La dieta de la longevidad: Comer bien para vivir sano hasta los 110 años (Spanish Edition)

Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios, De Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos, Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Carthagineses Y De Los Romanos (Spanish Edition) La limpieza cetogénica de 10 días: El metabolismo que su cuerpo necesita para quemar grasas (dieta keto, dieta rica en grasas, dieta cetogénica para la ... de grasa, cetogénica) (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition) Recetas Para Activar el Metabolismo y Para Bajar de Peso sin Hacer Dieta: Descubra los Mejores Tips Para Activar el Metabolismo y Pierda Peso sin Pasar Hambre Ahora (Spanish Edition) Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O Piñáticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Señor, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O Piñáticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Señor, Festividades ... De Guardarlas, Volume 2 (Spanish Edition) Cocina para tu bebé: Recetas saladas y dulces para niños de hasta dos años (Spanish Edition) Juntos para toda la vida: Una preparación para la celebración del matrimonio (Celebrar Y Vivir El Sacramento Del Matrimonio) (Spanish Edition) South Beach Diet Guía para principiantes y libro de cocina: El plan de dieta infalible para finalmente perder peso que no puede y no fallar (South Beach Diet - Spanish Edition) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgánicos para una salud óptima (Spanish Edition) Opciones para Restaurar Los Suelos Infructuosos: Capítulo 2 de Opciones para Los Agricultores de Pequeña Escala (Spanish Edition) Ajedrez: Ajedrez para jugadores Principiantes y hasta Nivel Intermedio; Aprende Aperturas Creativas, Jaques Rápidos, Sacrificios Inteligentes y un Sólido Final Juego Final! (Spanish Edition) No quiero envejecer. Las claves para vivir plenamente y disfrutar el paso del tiempo (Biblioteca Pilar Sordo) (Spanish Edition) ¡DÉ! EL SALTO!: Cinco Claves para Superar las Barreras y Vivir una Vida Extraordinaria (Spanish Edition) Vivir para contarla (Spanish Edition) Vida Inteligente: Colección (Libros 1-6): Paquete Inicial para Pensar y Vivir de Manera Más Inteligente (Spanish Edition) La Dieta South Beach: El delicioso plan diseñado por un médico para asegurar el adelgazamiento rápido y saludable (The South Beach Diet) (Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)