



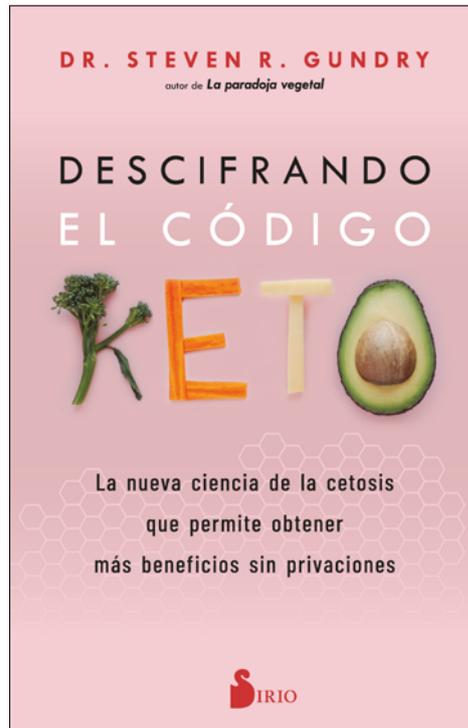
REVISIÓN DE LA DIETA KETO POR EL AUTOR DE *LA PARADOJA VEGETAL*



El autor

El **Dr. Steven Gundry** es cardiólogo, cirujano cardíaco, investigador médico y autor de varios libros, como el éxito de ventas *La paradoja vegetal*. Su misión es mejorar la salud, la felicidad y la longevidad a través de una visión única de la nutrición humana. Durante su carrera de 40 años en medicina, realizó innumerables trasplantes de corazón pediátricos, desarrolló tecnología médica patentada que salva vidas y publicó más de 300 artículos y capítulos de libros sobre su investigación.

www.drgundry.com



Título: *Descifrando el código keto.*

Subtítulo: *La nueva ciencia de la cetosis que permite obtener más beneficios sin privaciones.*

Autor: Dr. Steven R. Gundry.

P. sin IVA: 14,90 €

PVP: 15,50 €

Tamaño: 15 x 23 cm

Nº págs: 296

THEMA: VFM

BISAC: HEA017000

Encuadernación: Rústica

Categoría: A

ISBN: 9788419105622

CLAVES DE VENTA

- ✓ Steven Gundry publicó *La paradoja vegetal* y es autor **bestseller** del New York Times.
- ✓ *Descifrando el código Keto* ha sido lanzada en EE.UU. por Harper con **175.000 ejemplares** y se traduce a más de **15 idiomas**.
- ✓ Tras la revolución de la dieta keto, el Dr. Gundry presenta una revisión de la misma y rompe algunos mitos que harán de la alimentación cetogénica algo más placentero, sencillo y menos restrictivo.

TAGS

KETO // CETOGÉNICA // LOWCARB
CARBOHIDRATOS // PALEO // INFLAMACIÓN
ADELGAZAR // DIETAS // ALIMENTACIÓN
NUTRICIÓN // JASON FUNG // AYUNO
AYUNO INTERMITENTE // PÉRDIDA DE PESO



Sinopsis

Tras el enorme éxito de *La paradoja vegetal*, el Dr. Gundry nos trae esta visión revolucionaria de la dieta cetogénica en la que demonta los mitos más comunes y nos da las claves para obtener todos los beneficios de esta dieta, pero con menos restricciones. Al igual que muchos médicos y expertos, el Dr. Steven Gundry ha respaldado durante años la dieta cetogénica, sin embargo, en sus últimas investigaciones descubrió una verdad impactante: nos equivocamos. Esta obra revela que las cetonas no son esa mágica fuente de combustible que se suponía; de hecho, el cuerpo no puede funcionar solo con cetonas y grasas. A largo plazo, una dieta muy baja en carbohidratos puede provocar atrofia muscular y mala salud cognitiva. Esto supone que, afortunadamente, no tienes que restringir todos los carbohidratos para obtener los beneficios de la keto; simplemente debes tener suficientes cetonas y otros compuestos vegetales, llamados polifenoles, presentes en nuestro cuerpo. Descubre con este libro, ahora sí, que la dieta cetogénica es fácil y placentera.

Libros relacionados:

