



riverside
agency

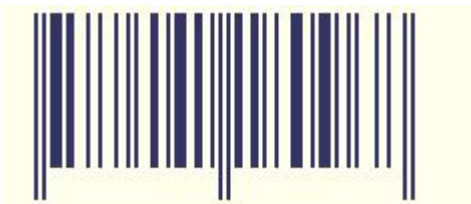
Método Sagrera. Una digestión perfecta

Autor: Jordi, Sagrera

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-096-8 / Rústica / 144pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 34.000,00



Jordi, Sagrera

Nacido en Barcelona en 1950, estudió Medicina y Cirugía en la Facultad de Medicina de Barcelona

En este libro encontrarás las claves para comer de todo y que te sienta bien. El sistema digestivo es el motor de nuestro organismo, de modo que cualquier alteración en sus procesos puede tener graves consecuencias para nuestro bienestar. Con Una digestión perfecta, el doctor Sagrera nos ofrece un método integral para facilitar su buen funcionamiento, más allá de las tan habituales dietas y abarcando todas las áreas que pueden influir en nuestra digestión. En este libro encontrarás toda la información necesaria para entender el proceso digestivo, una completa relación de todo aquello que puede afectar a la digestión (desde sus trastornos más habituales hasta las intolerancias, pasando por los fármacos o el estrés), las claves para que todo te sienta bien: alimentos beneficiosos, menús para 30 días, recetas, infusiones digestivas y consejos que te benefician en la mesa. También incluye técnicas corporales que ayudan a digerir mejor: posturas, ejercicios y automasaje.

En este libro encontrarás las claves para comer de todo y que te sienta bien. El sistema digestivo es el motor de nuestro organismo, de modo que cualquier alteración en sus procesos puede tener graves consecuencias para nuestro bienestar. Con Una digestión perfecta, el doctor Sagrera nos ofrece un método integral para facilitar su buen funcionamiento, más allá de las tan habituales dietas y abarcando todas las áreas que pueden influir en nuestra digestión.