



Un día. Una comida

Yoshinori Nagumo

Un plan revolucionario para reducir nuestra ingesta calórica, estimular la reparación celular y prevenir enfermedades.

En los últimos años se ha demostrado científicamente el poder reparador de la **reducción calórica** y sus efectos beneficiosos para nuestro organismo. En este libro, el doctor Nagumo nos explica de una manera sencilla y comprensible cómo esta reducción activa la capacidad reparadora de ciertos genes, que **ayudan a prevenir enfermedades y a la mejora en general de nuestra salud.**

El doctor Nagumo nos propone realizar una única comida importante sin eliminar alimentos de ningún tipo y priorizando los cereales integrales, la fruta con piel y las verduras y hortalizas y grasas saludables de origen vegetal. Al reducir nuestra ingesta calórica, partes dañadas de nuestro cuerpo recibirán los efectos de nuestros genes reparadores, a la vez que reduciremos nuestro peso de forma saludable, nuestra piel lucirá más joven y nuestra salud en general nos lo agradecerá.

Fecha de publicación:

31/05/2016

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Yoshinori Nagumo

Yoshinori Nagumo es cirujano y director de la Clínica Nagumo en Tokio. En 2012 fue nombrado Presidente de honor de la Sociedad Internacional de Antiaging. Es también profesor asociado en la Universidad Médica Jikei y en la Universidad de Kinki. Su experiencia personal le llevó a poner en práctica su dieta de una comida al día, con la que se mantiene en forma desde hace más de 20 años.