

image not found or type unknown



Comer sin ansiedad

Robb Wolf

Fecha de publicación:

13/02/2018

Las claves para lograr el equilibrio mental y emocional a través de la alimentación.

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Vivimos en un mundo lleno de comida elaborada para comer en exceso. Este tipo de alimentos producen un nivel de estimulación cerebral tan elevado que hacen que la comida normal nos parezca aburrida e incluso que nos sepa mal. En este libro aprenderemos a identificar este tipo de comida, reprogramar nuestro apetito y dieta en función de nuestras necesidades puesto que lo que constituye una comida normal varía según cada persona, dependiendo de la genética, nivel de estrés, ejercicio, dieta, etc.

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

Email:

lescudero@planeta.es

Robb Wolf

Robb Wolf es uno de los mayores expertos en nutrición paleolítica del mundo (fue alumno del profesor Loren Cordain, uno de los pioneros en la investigación de los beneficios de la dieta paleolítica). Es el cofundador de la publicación de entrenamiento nutricional y atlético *The Performance Menu*, copropietario de NorCal Strength & Conditioning, considerado «uno de los 30 mejores gimnasios de Estados Unidos» según la revista *Men's Health*, y ha trabajado como crítico para la publicación sobre nutrición y metabolismo *Journal of Nutrition and Metabolism*.