

image not found or type unknown



Ayuno consciente

Endika Montiel

Fecha de publicación:

06/10/2020

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Una guía completa sobre el ayuno, cómo practicarlo, y sobre sus beneficios en la mejora de la calidad de vida.

El ayuno intermitente es un método de dieta que no solo ayuda a controlar el peso y mejorar la salud, es una forma de alimentación que nos hace conscientes del funcionamiento y de las necesidades de nuestro cuerpo. Tras años de aprendizaje, Endika Montiel asesora en esta disciplina a deportistas de élite y personas interesadas de toda España. Con este libro, aprenderás a interpretar las señales para saber qué tipo de ayuno te conviene, cuáles son sus beneficios, cómo hacerlo sin perjuicio para tu salud y qué ejercicios puedes practicar para ir midiendo las reacciones de tu cuerpo.

Atrévete a escuchar a tu cuerpo para sentirte mejor que nunca.

Una guía completa sobre el ayuno, cómo practicarlo, y sobre sus beneficios en la mejora de la calidad de vida.

image not found or type unknown



Endika Montiel

Endika Montiel (1989) es Técnico Superior en Nutrición, Campeón Mr. Olympia en Europa y exfutbolista. Actualmente se dedica a asesorar y brindar *coaching* a personas conscientes de la importancia de la salud para alcanzar objetivos de mejora de la estética corporal y la calidad de vida. Es, además, especialista en la optimización del rendimiento deportivo con futbolistas de élite y deportistas en general, con los que trabaja las áreas de nutrición, suplementación y entrenamiento. Tiene consultas abiertas en Bilbao y Miami, y participa a menudo como ponente en múltiples seminarios sobre nutrición, *fitness* o fisioculturismo.

@endika_montiel