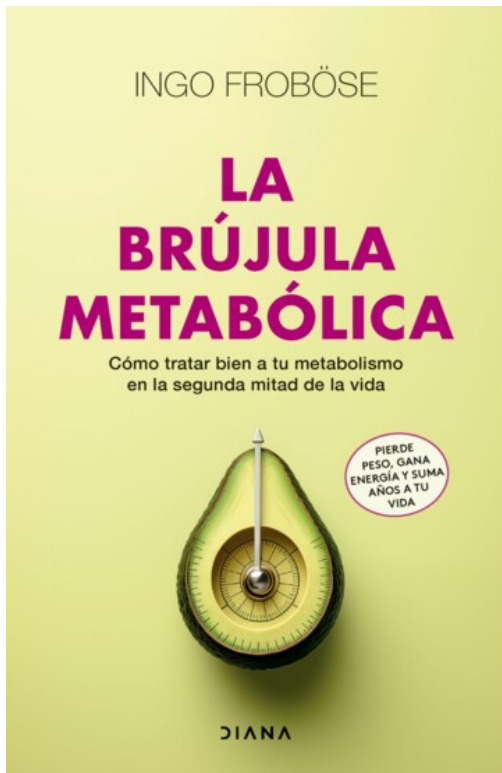




Fecha de publicación:
28/02/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La brújula metabólica (Edición española)

Ingo Froböse

El libro clave sobre el metabolismo para las personas de más de 40 años. Siéntete joven y vital con los secretos de la brújula metabólica.

El libro clave sobre el metabolismo para las personas de más de 40 años. Siéntete joven y vital con los secretos de la brújula metabólica.

Por fin, en español, el gran libro del metabolismo en Europa.

¿Sientes que tu cuerpo está sufriendo los estragos de la edad más rápido de lo que debería? El doctor alemán Ingo Froböse es especialista en deporte y experto en temas de salud y nutrición. Con sus conocimientos está revolucionando el bienestar de quienes tenemos más de 40 años.

El doctor explica por qué el ejercicio es mejor que cualquier medicamento, por qué descansar es la clave para que nuestras células se regeneren, además de la importancia de llevar una dieta baja en grasas y carbohidratos para mantener nuestra vitalidad. Entre sus principales recomendaciones, destaca:

- Vigilar la glucosa, que es una amenaza contra las células del sistema nervioso.
- Reducir el uso de medicamentos, con ejercicio y buena alimentación.
- Controlar el estrés: las arterias que conducen la sangre al corazón lo agradecerán y evitarás muchas enfermedades.

El metabolismo determina si conservamos vigor al envejecer o, por el contrario, si parecemos viejos aun siendo jóvenes. Si prefieres lo primero, *La brújula metabólica* será tu aliada.

Vive mejor y más saludable: todo lo que tienes que saber del metabolismo, en un libro.

Ingo Froböse

INGO FROBÖSE se doctoró en la Universidad Alemana del Deporte de Colonia. Dirige el Centro de Salud a través del Deporte y el Ejercicio, y el Instituto de Terapia del Ejercicio y Prevención y Rehabilitación Orientadas al Ejercicio. También es asesor experto del Gobierno alemán en temas de prevención y trabaja como asesor científico en materia de atención sanitaria preventiva para compañías de seguros médicos. Sus libros abordan temas de salud, deporte y nutrición, muchos de los cuales se han convertido en *bestseller*.