



Fecha de publicación:
16/10/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Siempre fuerte

Dra. Gabrielle Lyon

Aprende cómo reprogramar tu metabolismo, ganar en fuerza y aumentar la longevidad cuidando del órgano endocrino más grande de tu cuerpo: el músculo.

Aprende cómo reprogramar tu metabolismo, ganar en fuerza y aumentar la longevidad cuidando del órgano endocrino más grande de tu cuerpo: el músculo.

¿Sabías que tus músculos son la clave para vivir más y mejor? Tras más de veinte años de experiencia clínica, la Dra. Gabrielle Lyon ha descubierto un patrón crucial en la salud de sus pacientes: la masa muscular es mucho más que fuerza y estética, es el secreto para una vida larga y saludable.

En esta guía revolucionaria, la Dra. Lyon revela cómo el músculo actúa como el órgano endocrino más grande de nuestro cuerpo, esencial para nuestra longevidad y protección contra enfermedades. Con un completo programa de alimentación, ejercicio y hábitos saludables, este libro te enseñará a reprogramar tu metabolismo, ganar fuerza y aumentar tu vitalidad cuidando de tus músculos fácilmente en tu rutina diaria. No importa tu edad o condición física, aquí encontrarás las claves para transformar tu salud y alcanzar tu máximo potencial.

Prepárate para una transformación total: cuida de tus músculos y descubre el poder de vivir una vida más fuerte, saludable y longeva.

Dra. Gabrielle Lyon

La **Dra. Gabrielle Lyon** es médico de familia certificada por el Consejo Federal de Medicina de los Estados Unidos. Durante su periodo de especialización en la Universidad de Washington, trabajó como investigadora en geriatría y nutrición. Licenciada en ciencias de la nutrición por la Universidad de Illinois, está especializada en la materia y trabaja como divulgadora sobre la aplicación práctica de los tipos y niveles de proteínas en la salud, el rendimiento, el envejecimiento y la prevención de enfermedades. A lo largo de dos décadas, ha recibido orientación continua del Dr. Donald Layman para ayudar a trasladar los últimos hallazgos de la investigación sobre el metabolismo de las proteínas y la nutrición a la atención diaria de los pacientes.