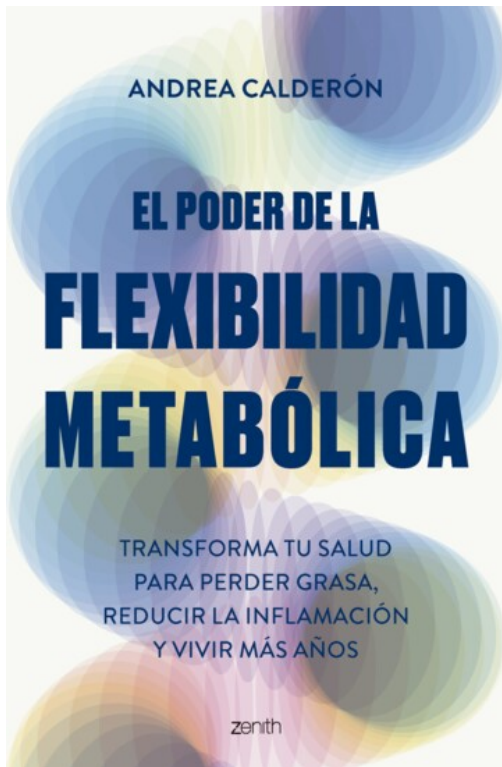




El poder de la flexibilidad metabólica

Andrea Calderón

Un libro en el que descubrirás como flexibilizar tu metabolismo para empezar a perder grasa, evitar enfermedades y revertir tu edad biológica

Un libro en el que descubrirás como flexibilizar tu metabolismo para empezar a perder grasa, evitar enfermedades y revertir tu edad biológica

El poder de la flexibilidad metabólica no es solo otro libro de salud. Es tu guía para transformar radicalmente tu cuerpo, perder grasa, reducir la inflamación y, lo más importante, añadir años de calidad a tu vida. A través de sus páginas, te revelará cómo puedes revertir tu edad metabólica y optimizar tu vida utilizando las últimas investigaciones y estrategias probadas científicamente. Aprenderás las técnicas para manipular la flexibilidad metabólica, una habilidad esencial para cambiar cómo tu cuerpo utiliza la energía, mejorar tu resistencia a enfermedades y potenciar tu vitalidad diaria.

Fecha de publicación:

16/04/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Andrea Calderón

Andrea Calderón es Dietista-Nutricionista graduada por la Universidad Complutense de Madrid y también es doctora en Biología por la universidad Autónoma de Madrid. Es directora del Máster Universitario en Nutrición, Composición Corporal y Metabolismo de la Universidad Europea de Madrid, donde también es docente en nutrición y metabolismo.

Es miembro de la Junta Directiva de la SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación), en la que trabaja coordinando eventos, talleres y charlas de nutrición y salud.

Además ha publicado más de diez trabajos científicos y dirige un proyecto de investigación sobre nutrición y flexibilidad metabólica. También es divulgadora en medios como *Saber Vivir* (RTVE).