

image not found or type unknown



La dieta Paleo

Robb Wolf

Fecha de publicación:

22/03/2011

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Pierde peso, mantén un aspecto joven y siéntete lleno de energía a la vez que previenes distintas enfermedades.

La dieta Paleo nos remite a la nutrición de nuestros ancestros cazadores y recolectores. Estudios científicos avalan esta dieta, basada en los alimentos que consumía el ser humano antes de conocer la agricultura, como beneficiosa para bajar de peso, mejorar la presión sanguínea, los triglicéridos y los niveles de colesterol, y recuperar energía.

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*.