



Libera tu Salud®

Health & Food Coach
Layla Islas

Recomendaciones



LIBRO LA DIETA DE LA LONGEVIDAD

Te presentamos a Valter Longo,
también conocido como el
«gurú de la longevidad»,

donde explora uno de los descubrimientos científicos más importantes en el campo de la nutrición: la clave para prevenir y curar las enfermedades más comunes del siglo XXI a través de tus alimentos.

Basado en un revolucionario estudio de la dieta de la población más longeva del mundo.



Revolucionario,

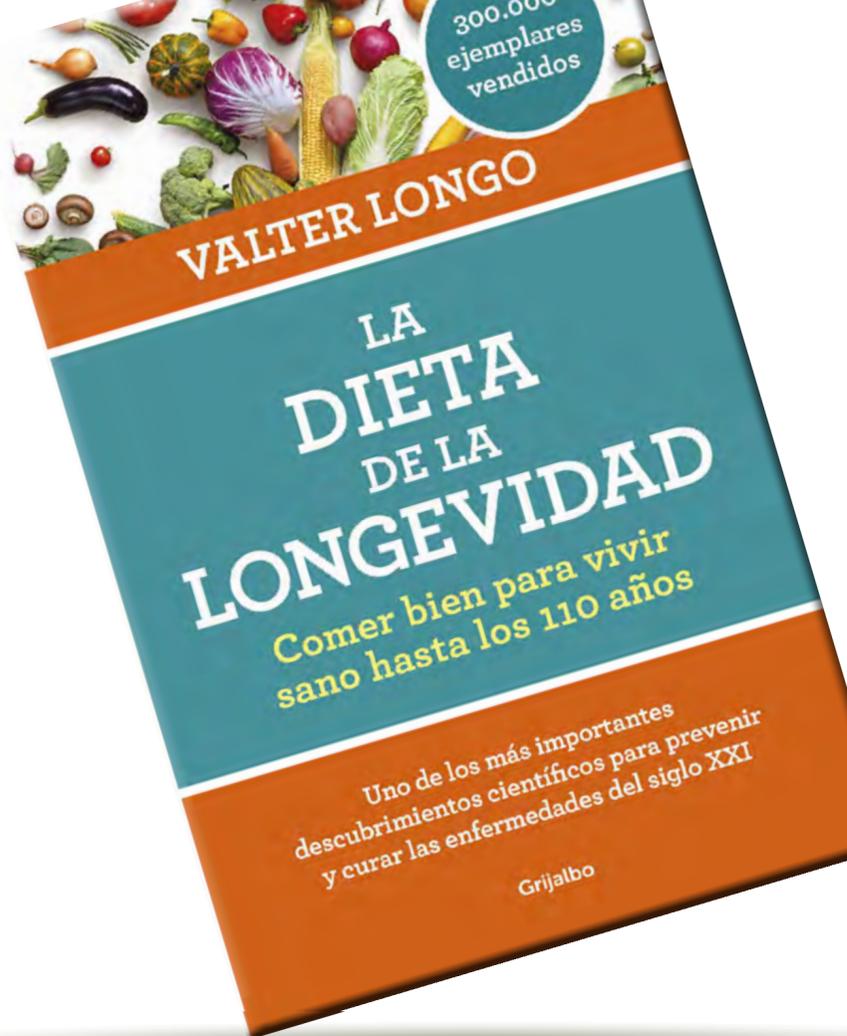
porque se ha demostrado que la capacidad de mantenernos jóvenes e incluso la de regenerarnos, está dentro de nosotros, en nuestro cuerpo, y además podemos reprogramar nuestras células y reducir los factores de riesgo de enfermedades como la diabetes, patologías cardiovasculares, autoinmunes, enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el cáncer con un régimen alimentario basado en los hábitos de la población más longeva del mundo.

Con su dieta casi vegana, de dos o tres comidas al día repartidas entre 12 horas, y varios ayunos al año, además de otros muchos consejos y recetas, podrás mantener o recuperar un cuerpo sano hasta superados los 100 años...

**¡Así es,
los 100 años!**



Puedes conseguirlo en las siguientes plataformas:



Gandhi:

<https://www.gandhi.com.mx/bfe0e4a4-b474-341e-ab1c-a28f5485f3d5>



Amazon:

https://www.amazon.com.mx/dieta-longevidad-Comer-vivir-hasta-ebook/dp/B071ZTDRWQ/ref=sr_1_2?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1DC9L4WMXDXEO&keywords=valter+longo&qid=1646618463&srefix=volter+longo%2Caps%2C206&sr=8-2



Liberar tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

