

Recomendaciones



Libros para el ayuno

Si quieres saber más sobre ayuno intermitente, te sugerimos estas interesantes opciones:



Guía completa del ayuno:

Cuida tu cuerpo mediante el ayuno intermitente, prolongado y en días alternos

Jason Fung, nefrólogo, ha utilizado una amplia variedad de protocolos de ayuno en más de mil pacientes con fantásticos resultados.

En esta completa guía del ayuno el doctor Fung se unió a Jimmy Moore, autor de best sellers internacionales y con una amplia trayectoria como divulgador de la salud, para explicar en qué consiste realmente el ayuno, por qué es tan importante, y cómo ayunar para mejorar nuestra salud.

Juntos, plantean el ayuno como un enfoque terapéutico, práctico y fácil de entender.



Sistema Di Marco:

En estas páginas encontrarás una propuesta con fundamento, accesible y sencilla, para lograr un cambio de vida y de hábitos que se reflejarán de inmediato en el espejo.

Diego Di Marco es uno de los líderes de opinión más importante en estilo de vida fitness y éste es su propio método para obtener una salud óptima, modelar tu cuerpo, bajar de peso y mantenerlo.

El SDM (Sistema Di Marco) está basado en la dieta cetogénica que ha revolucionado el universo de la nutrición, complementada con los ejercicios que tu cuerpo necesita.