

Una buena digestión potencia tu salud  
y tu estado de ánimo.

ENERO 2024

**UNA BUENA DIGESTIÓN NOS PERMITE CONTROLAR EL PESO, MEJORAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y DISFRUTAR DE UNA SALUD ÓPTIMA A LARGO PLAZO**

*Mejora tu salud intestinal* es un libro que reivindica y destaca la importancia de una buena digestión para prevenir numerosas enfermedades y disfrutar de una salud excelente. Restaurar la salud digestiva implica un plan de acción para conseguir una digestión sana que abarca pautas como una correcta masticación, una dieta suave, la limpieza de los intestinos, mantener a raya la acidez, conocer la importancia de las enzimas y la flora intestinal así como mejorar la absorción de los alimentos para prevenir gases, hinchazón, estreñimiento y hemorroides.

**Los efectos más destacados de una digestión óptima son:**

- Sensación de bienestar y de ligereza
- Control del peso
- Estimulación de las facultades intelectuales
- Mejora ante las enfermedades inflamatorias
- Rejuvenecimiento físico y mental
- Eliminación de toxinas

*Mejora tu salud intestinal* es una obra de carácter eminentemente práctico que te guiará hacia una excelente digestión, un medio sencillo y eficaz para combatir numerosas enfermedades, mantenerte esbelto y garantizarte una buena salud.

«Contrariamente a la creencia popular, uno no es lo que come. Uno es lo que puede digerir y absorber. No hay nada más importante para tu salud general que la salud de tu tracto digestivo. Es la interfaz entre tu cuerpo y el mundo exterior.

[...]

Nosotros, al igual que otros animales, nos pasamos la vida física procesando materias orgánicas, extrayendo nutrientes, creando materiales y combustible, y eliminando el resto. La calidad de este proceso determina nuestro nivel energético, nuestra longevidad y el proceso corporal y mental. Un catedrático de la Escuela de Medicina de Harvard dijo un vez con mucho acierto: “Un estómago fuerte y unos buenos intestinos son más importantes para la felicidad del hombre que el cerebro”.»

PATRICK HOLFORD

**NOVEDAD EDICIÓN BOLSILLO  
SALUD Y BIENESTAR**

ISBN: 9788419341754  
Encuadernación: Rústica  
Formato: 12,5 x 19 cm  
Págs: 160  
Papel: FSC  
Categoría: B  
Derechos: M  
PVP: 9,57 € | 9,95 €  
IBIC: VFMD

Palabras clave: Salud intestinal, digestión, segundo cerebro, intestinos, equilibrio intestinal



9 788419 341754



## Autor



**Patrick Holford**, nutricionista británico, es fundador del Instituto para la Nutrición Óptima y autor de numerosos libros sobre dicha temática. Le gusta seguir el principio hipocrático de «que tu alimento sea tu medicina» y defiende en su trabajo que «la correcta combinación de los nutrientes funciona mejor que los fármacos y la mayoría de problemas de salud pueden solucionarse o por lo menos aliviarse con una correcta alimentación».

## Argumentos de venta y Plan de medios:

- Debido a los cambios frecuentes en la dieta, nuestra microbiota intestinal se enfrenta a una masiva extinción invisible que produce que nuestros cuerpos se descontrolen.
- Una buena nutrición ayuda a tener una digestión óptima.
- Actualmente hay un interés creciente hacia temáticas relacionadas con la salud del intestino.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

## Otros libros relacionados:

