

Aliments i suplementes per millorar la teva salut.

MAIG 2025

VOLS POTENCIAR LA TEVA SALUT I EL TEU RENDIMENT A TRAVÉS DELS MILLORS SUPLEMENTS I ALIMENTS?

Els 100 millors suplementes i aliments que et canviaran la vida és la resposta que estaves esperant, ja que, gràcies al Dr. Àlex Yáñez, descobriràs els 100 millors suplementes i aliments que et cuidaran el cos i la ment. A més, tota la informació que es reuneix aquí surt acompanyada i amb el suport de tota l'evidència científica actual al respecte (més de 2.000 referències científiques i bibliogràfiques).

Els 100 millors suplementes i aliments que et canviaran la vida és una guia actualitzada que presenta els principals beneficis de cadascun dels seus cent aliments i suplementes, la seva utilitat a l'hora de combatre certes malalties i mals, si tenen contraindicacions o efectes secundaris i també la seva correcta posologia. Un llibre diferent i únic per la seva profunda base científica, pel gran nombre de suplementes i aliments que s'hi analitzen i per la seva actualitat.

NOVETAT ALIMENTACIÓ

ISBN: 9788410451056

Enquadernació: Rústica amb solapes

Format: 153 x 230 mm

Pàgs.: 232

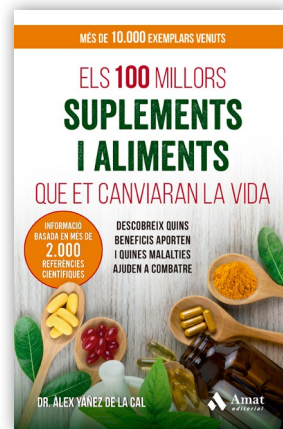
Categoria: B

Drets: M

PVP: 18,13 € | 18,85 €

IBIC: VFMD

Paraules clau: Aliments, suplementes, suplementació, Àlex Yáñez, beneficis, malalties



«*Els 100 millors suplementes i aliments que et canviaran la vida* no és un llibre més sobre nutrició o suplementació esportiva, es tracta d'un manual que va al gra, que t'aporta les claus de cada suplement, les formes d'ús, els beneficis, els perjudicis i les millors recomanacions dels, ni més ni menys, 100 suplementes amb més evidència científica. Tens a les teves mans el llibre que m'hauria encantat llegir en els meus inicis. Espero que tu el gaudeixis tant com he fet jo.»

DAVID MARCHANTE @Powerexplosive

«*Els 100 millors suplementes i aliments que et canviaran la vida* és un llibre de referència. Sense tecnicismes ni detalls complexos, t'assessora sobre 100 suplementes, que cobreixen un gran ventall: minerals, vitamines, adaptògens, espècies, aminoàcids... Tant si busques millorar la salut com optimitzar el rendiment, en aquest llibre trobaràs informació de valor.»

MARCOS VÁZQUEZ Fitness Revolucionario

Autor



Des de ben petit, el **Dr. Alexandre Yáñez de la Cal** és un fanàtic del món de la salut i de l'esport. Llicenciat i doctor *cum laude* en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, també ha cursat el postgrau en Psiconeuroimmunoendocrinologia (PNIE), el màster en Activitat Motriu i Educació, el màster internacional en Nutrició Clínica, el màster internacional en Nutrició Esportiva i és estudiant d'últim any del grau de Dietètica i Nutrició Humana. Alhora, pertany al grup SAFE de recerca universitària i és autor de múltiples articles científics que ha publicat en diverses revistes o ha presentat en diferents congressos de prestigi.

Arguments de venda i Pla de mitjans:

- No hi ha cap llibre tan actualitzat i amb tantes referències científiques, una obra que analitza tant suplementes com aliments.
- Aquest llibre va dirigit a qualsevol persona que vulgui cuidar-se, amb patologia o sense o sigui esportista o no. Totes poden millorar la salut amb aliments i suplementes que tenen al seu abast.
- L'autor és un *influencer* amb més de 100 k seguidors a les xarxes socials.
- Nota de premsa, presentacions i promoció en xarxes socials a través del mateix autor i *influencers*.

Altres llibres relacionats:

