



Dieta Keto, Ari Grau

La dieta cetogènica millora la teva salut digestiva i t'ajuda a aprimar-te.

L'alimentació cetogènica (o keto) es basa en la ingesta de menjar per a la qual el metabolisme humà va ser dissenyat com a espècie. Aquesta alimentació no només ajuda a aprimar-se, sinó que millora la salut digestiva i la relació que cadascú estableix amb el menjar. Ari Grau comparteix en aquest llibre el seu camí per vèncer l'addicció al sucre, i ens descobreix la «dieta» que està revolucionant el món de la nutrició, incloent-hi receptes indispensables per seguir una alimentació completa. Aquest llibre, escrit en un to molt amè i didàctic, t'ajudarà a entendre com funciona el teu cos segons el tipus d'alimentació que segueixis, a entendre conceptes tècnics que de vegades resulten difícils de comprendre i, sobretot, no només t'ajudarà a perdre pes, sinó a guanyar salut per sempre i a reconciliar-te amb la relació tòxica que establim amb el menjar. Segons les mateixes paraules de l'autora: "Queda't amb la idea que som milionaris. Tenim moltíssimes reserves d'energia en forma de greix acumulat a tot el cos, i això és com tenir moltíssims diners al teu compte corrent. El problema és que mai ens han ensenyat a gastar-ho. Benvinguda al millor entrenament de la teva vida per començar a donar ús a tots els milions que tens al banc. M'agrada definir l'alimentació cetogènica com la clau mestra que obre les portes del teu alliberament, l'algorisme amb el qual hackejar el teu metabolisme, vèncer l'addicció al sucre i guanyar salut

per sempre."

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/sant-jordi/ari-grau>