

Carlos de Vilanova

LA DIETA HEPÁTICA

**Adelgaza y activa
tu metabolismo**

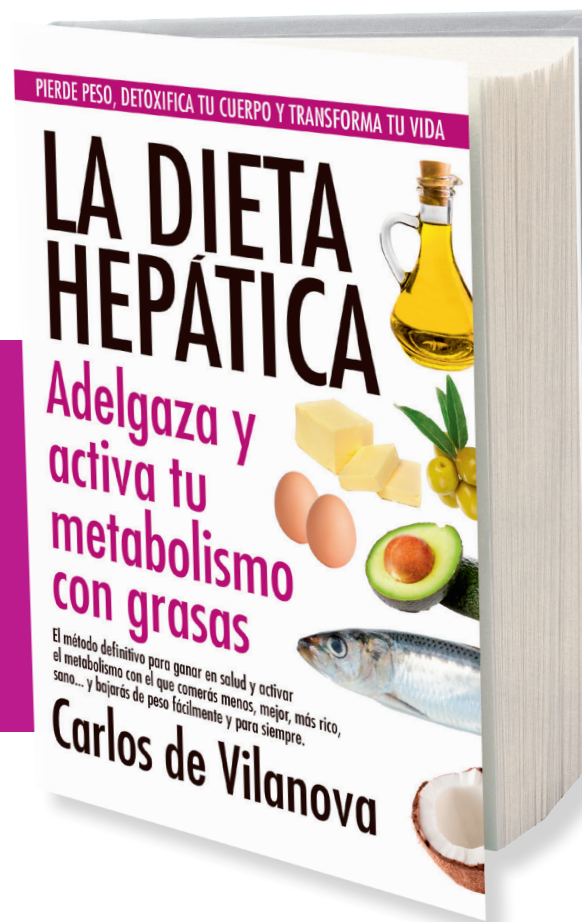
PIERDE ESO, DETOXIFICA TU CUERPO Y TRANSFORMA TU VIDA.

Con La Dieta Hepática comprenderás cómo funciona la salud metabólica, pudiendo abandonar los alimentos y los hábitos perniciosos, para incorporar otros más saludables, incluyendo la grasa especialmente, y el ejercicio aeróbico. Las grasas son el combustible que acelera el metabolismo hepático, por lo que hay que aumentar su consumo para que el hígado no se colapse, ni merme en su funcionalidad. Las grasas no se transforman en grasa en tu cuerpo, sino en energía.

Este libro es un tratado de Salud Natural y su autor Carlos te enseñará cómo acelerar tu metabolismo de un modo sano y natural, para implementar un nuevo estilo de vida.

LA DIETA HEPÁTICA PARA ACTIVAR EL METABOLISMO ES LA DIETA MÁS EQUILIBRADA. No es como la mayoría de las dietas que conoces o has conocido ya que se trata de una dieta a largo plazo, o más bien un plan de vida que proporciona salud, vitalidad y longevidad, además de regular el peso. Es una dieta que promueve el consumo de grasas por la sencilla razón de que éstas son las que activan y facilitan el metabolismo del hígado, un órgano que aún es un perfecto desconocido en materia dietética.

“
La mejor dieta del mundo es la dieta que dice adiós a todas las dietas: La dieta hepática.
 ”



Carlos de Vilanova

Es escritor y editor nacido en Vedra (Coruña, 1961). Está diplomado en Enfermería y es experto en urgencias y emergencias extrahospitalarias. También está Licenciado en Antropología Social y Cultural y es Máster en Patrimonio de Galicia y norte de Portugal. Titulado en Naturopatía, Reiki, Medicina Tradicional China, etc. Ha publicado los siguientes libros: *Descubrir y liberarse del ego*, *Guía para limpiar el hígado*, *Enseña a leer a su hij@ antes de los 3 años*, *Limpieza Nasal con Lota*, *La clave de Cristóbal Colón* (libro y cómic), *Cuidados sin fármacos en niños febriles* y *La dieta de los batidos verdes crudos*. Fue el creador del blog de la limpieza hepática que se ha convertido en el máximo referente para el mundo hispano a la hora de limpiar el hígado, como medio de reconquistar la salud por procedimientos naturales. Además es autor del documental: *La clave de Cristóbal Colón, el noble gallego que descubrió América*.

•Salud

•Editorial Arcopress



Editorial
 ARCOPRESS

www.arcopress.com

Presna y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

ISBN: 978-84-17057-69-5
 IBIC: VFMD; VFM
 PRECIO: 19,95 €
 PÁGINAS: 368
 FORMATO: 14,5 x 22 cm
 Rústica con solapas



9 788417 057695