

AVANCE DE LECTURA

THE LONGEVITY CODE · LIBRO IV DE SIETE

Antiinflamatorio y reinicio metabólico



Apaga el fuego. Libera el peso estancado.

BOOK

IV

Anna Weegen, M.D. · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

QUÉ INCLUYE

- Por qué no baja el peso — y la comida que lo libera
- 30 días de comidas que calman NF-κB e insulina
- Recetas de almidón resistente y para el intestino
- El ritmo del reinicio para dos
- Qué medir para verlo funcionar

El “fuego” tras el peso rebelde y el cansancio es inflamación crónica e insulina alta. Treinta días de cocina que calma la señal y reabre la puerta a quemar grasa — primero comida, sin extremos.

Leer el libro completo →