

AVANCE DE LECTURA

THE LONGEVITY CODE · LIBRO V DE SIETE

El recetario de hormonas y vitalidad



*Cocina en torno a la cadena de las
hormonas.*



Anna Weegen, M.D. · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

QUÉ INCLUYE

- La cadena hormonal, hecha práctica
- 30 días de comidas que apoyan las hormonas
- Zinc, grasas buenas y crucíferas por diseño
- Alimentos para un estroboloma sano
- El ritmo de pareja para una vitalidad estable

Las hormonas se construyen con comida. Treinta días de cocina rica en zinc, en grasas buenas y en crucíferas que nutre la cadena, apoya el estroboloma y reconstruye, comida a comida, la ventaja de la pareja.

Leer el libro completo →