

En la Zona con Omega 3 Rx

Dr. Barry Sears
Ed. Urano

Tras descubrirnos los sorprendentes beneficios de la dieta de la Zona, que nos permite rendir al máximo en términos de salud y bienestar, el Dr. Barry Sears va mucho más allá de sus investigaciones anteriores. Este libro nos presenta la gran revolución médica del siglo XXI: incorporar a la alimentación un nuevo aceite ultrarrefinado de pescado, en combinación con la dieta de la Zona, puede aportar extraordinarios beneficios al cuerpo y a la mente, ya que incrementa la longevidad y la vitalidad del cerebro, reduce el peso sin recuperarlo, previene e incluso revierte graves enfermedades físicas y mentales. Ahora empieza una nueva era médica, que no se basa en los medicamentos que tomamos, sino en lo que comemos. Es el nacimiento de la Zona Omega 3 Rx.

