

## EL AYUNO INTERMITENTE

### Carlos Pérez y Néstor Sánchez

CON PRÓLOGOS DE MARCOS LLORENTE Y DE IBAI GÓMEZ

**Una nueva forma de alimentarse para ganar energía, mejorar tu salud y recuperar tu peso ideal.**

¿Qué pasaría si, en vez de hacer cinco digestiones al día, con los correspondientes descensos de energía que eso conlleva, se optara por un ayuno intermitente?

Carlos Pérez y Néstor Sánchez, expertos en psico-neuroinmunología clínica –la ciencia que utiliza el conocimiento profundo de la fisiología humana para tratar las enfermedades modernas– detallan los beneficios del ayuno intermitente en su nuevo libro y cómo utilizarlos para abordar distintos problemas de salud, desde patologías autoinmunes o alergias hasta alteraciones hormonales o problemas mentales.

Prestigiosos estudios científicos constatan los beneficios del «ayuno intermitente», que consiste, básicamente, en pasar entre 12 y 24 horas sin comer. Ayunar reduce la inflamación, regula los niveles de insulina y azúcar en sangre, mejora la concentración y la lucidez mental, potencia la inmunidad y es una excelente estrategia para reducir la grasa corporal.

En esta obra los dos expertos, con veinte años de experiencia ayudando a deportistas de élite y clientes particulares a mejorar su salud y su rendimiento, nos proporcionan todas las herramientas necesarias para iniciarnos en esta forma de vida, desde los primeros pasos para reducir la inflamación y bajar de peso hasta protocolos más avanzados que potencian la inmunidad, incluidos menús, consejos de estilo de vida y propuestas de ejercicio.

Los dos autores, Carlos Pérez y Néstor Sánchez, exponen los beneficios del ayuno intermitente desde la perspectiva médica y proporcionan una guía nutricional básica para que la incorpores en tu día a día de manera segura y sin esfuerzo.

Mucho más que una tendencia de salud, el ayuno es un aliado natural del ser humano que se viene utilizando a lo largo de la historia como método para sanar el cuerpo y la mente.



Colección:  
Nutrición y dietética  
P.V.P.: 14 €  
192 páginas  
Lanzamiento:  
octubre de 2020

### Carlos Pérez y Néstor Sánchez



Son fundadores, junto a sus socios David Vargas y Xavi Cañellas, de Regenera, Regenera Élite y Regenera Fertility. Tras más de quince años desde su fundación, Regenera es referente tanto en España como en Latinoamérica en la formación de

Psiconeuroinmunología Clínica, con miles de alumnos a sus espaldas tanto en su formación presencial como online.

Regenera Élite es un proyecto centrado en llevar al éxito a deportistas de máximo nivel contemplando todas las esferas que van a determinar su rendimiento. Algunos de los deportistas más destacados con los que trabajan son Ibai Gómez, Marcos Llorente, Bojan Krkic, Gerard Deulofeu, Fernando Belasteguín o Cata Tenorio.

Regenera Fertility nace como respuesta a la dificultad de muchas parejas para conseguir el embarazo y la necesidad de aportar un tratamiento que identifique y solucione las alteraciones de una forma mínimamente invasiva.

Carlos Pérez es también autor de *Paleovida* (Ediciones B, 2012) y *Mis recetas paleovida* (Ediciones B, 2016). Néstor Sánchez es fundador de Mammoth Hunters, una aplicación móvil que ofrece entrenamiento personal virtual (mhunters.com).