

The book was found

# El MÃ©todo CLEAN Para El Intestino / Clean Gut (Spanish Edition)



## Synopsis

El método definitivo para prevenir las enfermedades y mejorar radicalmente tu salud. Hoy en día, la mayoría de los padecimientos diagnosticados encuentran su raíz en el intestino: un sistema poderoso y complicado diseñado para proteger y sanar nuestro organismo cada instante de nuestra vida. Tristemente casi todos tenemos dañado este sistema extraordinario, por lo que vamos por la vida sufriendo las consecuencias: las enfermedades crónicas van en aumento y todos parecen estar sufriendo de algo, realizándose exámenes y tomando medicamentos recetados o sin receta. En El método CLEAN para el intestino, el autor de Clean -Éxito en ventas del New York Times- nos brinda el programa más avanzado para eliminar desde los pequeños hasta los más grandes problemas de salud: exceso de peso, dolor crónico, alergias, enfermedades del corazón, inflamación, desórdenes del sistema inmunológico y depresión. Gracias al doctor Alejandro Junger, ya no tenemos que estar enfermos para recuperar la salud. En lugar de "tapar el sol con un dedo" tratando los síntomas conforme se manifiestan, este maravilloso libro nos da una estrategia preventiva para atacar las enfermedades antes de que se instalen en el intestino. Sin importar cuál sea tu estado de salud actual, con este programa eliminarás padecimientos cotidianos, revertirás enfermedades crónicas y alcanzarás un estado de salud duradero. Reseñas: «El método CLEAN para el intestino es absolutamente fantástico!... es una guía valiosa a un estilo de vida duradero y sostenible de salud y felicidad. Bravo.» Jeremy London, MD, cirujano cardiovascular, torácico y vascular en Savannah Vascular and Cardiac Institute «El Dr. Junger acertó totalmente en El método CLEAN para el intestino. El primer paso para sanar tu salud es sanar tu intestino. Si tú o alguien que conoces quiere alcanzar un estado de salud óptimo, leer este libro es esencial.» Amy Myers, MD, fundadora y directora clínica de Austin UltraHealth «El método CLEAN para el intestino del Dr. Junger es sorprendente. Este programa claro y completo encaja perfectamente con métodos espirituales y nutricionales holísticos, empíricos y probados para lograr que el microbioma, nuestra microcomunidad interna, vuelva a ponerse de nuestro lado para lograr una existencia dichosa.» Robert Thurman, Profesor Jey Tsong Khapa del programa de estudios budistas de Columbia University y cofundador de Tibet House. ENGLISH DESCRIPTION In Clean Gut, Alejandro Junger, M.D, New York Times bestselling author of Clean and creator of the world-famous Clean Program, delivers a complete toolkit for reversing disease and sustaining life-long health. All of today's most-diagnosed ailments can be traced back to an injured and irritated gut. The gut is an intricate and powerful system, naturally designed to protect and heal the body every moment of every day. And yet for far too many of us, this remarkable system is in

disrepair, which leads to all kinds of health problems—from extra pounds, aches and pains, allergies, mood swings, and lack of libido, to heart disease, cancer, autoimmune disorders, insomnia, and depression. But we no longer have to be sick to get healthy. In this groundbreaking program, Alejandro Junger, M.D. explains how instead of treating the symptoms as they arise, we can preemptively attack disease before it takes root in the gut. No matter your current state of health, you will benefit from this program: Clean Gut will help you put an end to everyday ailments, reverse chronic disease, and achieve true, long-lasting health.

## Book Information

Paperback: 452 pages

Publisher: Aguilar; 1 edition (March 25, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 1622638972

ISBN-13: 978-1622638970

Product Dimensions: 6 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 15.8 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.0 out of 5 stars — See all reviews (4 customer reviews)

Best Sellers Rank: #778,758 in Books (See Top 100 in Books) #45 in Books > Libros en español > Medicina > Alternativa e Integral #64 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Desordenes y Enfermedades #185 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición

## Customer Reviews

Este libro ha cambiado mi vida. parece difícil al principio pero luego del día 7 uno se empieza a sentir increíble. voy por el día 62 y me vida ha cambiado por completo, ya perdí 53 libras, y me siento mejor que nunca. Mi colesterol bajo a 164, estoy lleno de energía y vitalidad.

Amazing ideas to use. It's been very effective in lower my bloating. I've already purchased a second book for a friend who wanted to know what "diet" I was using.

love

Imposible de hacer! Poco serio! No me gust  el libro!

[Download to continue reading...](#)

Gut: Gut Balance Solution: 10 Steps on How You Can Restore Optimal Gut Health, Boost Metabolism and Heal Your Gut Effectively (4-Week Gut Balance Diet Plan, leaky gut, clean gut, Gut Balance Recipes) El método CLEAN para el intestino / Clean Gut (Spanish Edition) Good Gut: The Next Thing You Should Do If You Want to Heal Your Gut and Improve Your Intestinal Health (good gut guide, gut health, good gut diet) El intestino feliz: Dieta FODMAP y Síndrome del Intestino Irritable (Spanish Edition) Clean Eating: 365 Days of Clean Eating Recipes (Clean Eating, Clean Eating Cookbook, Clean Eating Recipes, Clean Eating Diet, Healthy Recipes, For Living Wellness and Weight loss, Eat Clean Diet Book Nutrition: The Resistant Starch Bible: Resistant Starch - Gut Health, Fiber, Gut Balance (Gut Balance, Glycemic, Natural Antibiotics, Dietary Fiber, SIBO, Soluble Fiber, Healthy Gut) IS IT LEAKY GUT OR LEAKY GUT SYNDROME: Clean Gut, Allergies, Fatty Liver, Autoimmune Diseases, Fibromyalgia, Multiple Sclerosis, Autism, Psoriasis, Diabetes, ... & More (Digestive Wellness Book 2) Gut: Goodbye - Leaky Gut! The Ultimate Solution For: Leaky Gut Syndrome. Digestion, Candida, IBS (Diverticulitis, Diverticulosis, Irritable Bowel Syndrome, ... Celiac Disease, Rheumatoid Arthritis) Healthy Gut: How to Restore Gut Balance, Boost Metabolism, and Heal Your Gut The Gut Balance Revolution: Complete Digestive Health Program for a Healthy and Clean Gut (Abdominal Health Book 6) Clean Eating: Clean Eating Diet: The 7-Day Plan for Weight Loss & Delicious Recipes for Clean Eating Diet (Clean Eating, Weight Loss, Healthy Diet, Healthy ... Paleo Diet, Lose Weight Fast, Flat Belly) The Gut Healing Protocol: Reset Your Gut, Reduce Inflammation, Gain Energy and Feel Happier (Eat Your Way Lean and Healthy) The Leaky Gut Report: How to heal your gut naturally - The ultimate guide for fighting anxiety, autoimmune disease, heart palpitations, food allergies, fatigue and more Gut Health: The Beginner's Guide to Cleansing the Gut for Weight Loss, More Energy and Overall Health Clean Eating: Fire up Your Weight Loss and Energy with Amazingly Delicious Clean Eating Recipes (Clean Eating Cookbook) Red Smoothie Detox Factor: 35 Nourishing Red Smoothie Detox Recipes To Clean Your Gut, Help You Lose Weight And Feel Amazing In Under 30 Days! Clean Gut: The Breakthrough Plan for Eliminating the Root Cause of Disease and Revolutionizing Your Health The 21-Day Belly Fix: The Doctor-Designed Diet Plan for a Clean Gut and a Slimmer Waist Método de Castañuelas (Método de Castañuelas - Teresa Laiz -) (Volume 1) (Spanish Edition) ¿Dios existe?: El libro que todo creyente debería (y todo ateo temer) leer (Spanish Edition)