

Dra. Petra Bracht

AYUNO INTERMITENTE

Para una larga vida saludable



Incluye un programa de 14 días para principiantes con recetas veganas y ejercicios de Liebscher & Bracht



- Libro completo sobre este tema, para principiantes y expertos, con explicaciones teóricas y mucho contenido práctico
- Bestseller en Alemania, temática actual
- Portada impresa también por dentro

La Autora

La Dra. PETRA BRACHT es médico general y naturópata, especialista en terapia del dolor y autora de li-bros bestseller. En su consulta, ha comprobado una y otra vez cómo innumerables pacientes se recuperan de sus enfermedades mediante el ayuno intermitente.



DE LA MISMA COLECCIÓN

MI PLAN KETOTARIANO

ISBN 9788417080792

21,90 €



Petra Bracht

AYUNO INTERMITENTE

Para una larga vida saludable

Pvp: € 16,90 (16,25 sin IVA)

Fecha: Noviembre 2021

Páginas: 144 a colores

Rústica 17 x 24 con solapas

ISBN 9788417080570

Thema: VFMD, WBJK

WEB

ISBN: 978-8417080570



8. EJERCICIO DEL TRICEPS - A GATAS, APOYO SOBRE LOS BRAZOS

Es el ejercicio ideal para el dolor de hombros, también ayuda en caso de tendinitis (inflamación del tendón), de hombros congelados (frozen shoulder) y fascitis del hombro (impingement) y previene la aparición de esta afección. Fortalece y estabiliza toda el área de los hombros.

EJERCICIO DEL TRICEPS

• 1. Tumbado boca abajo, estire el brazo derecho hacia delante en prolongación del cuerpo. Ahora, doblando el codo, levante su mano derecha sobre el hombro derecho y, pasando el antebrazo izquierdo por encima de la cabeza, ponga las puntas de los dedos de la mano izquierda sobre la muñeca derecha. Para la fase de contracción, mientras las puntas de los dedos de la mano izquierda presionan la muñeca derecha hacia abajo, esta ejerce la contracción hacia arriba, y la axila y el codo descienden, a su vez, presionan contra el suelo ("unspine").



1



2

A GATAS, APOYO SOBRE LOS BRAZOS

• 1. A gatas en la esterilla, doble los brazos, acercando la nariz al suelo durante la flexión. Al bajar, cuente noventa segundos, y después empuje hacia arriba nuevamente hasta que los brazos estén extendidos ("unspine") - "antibrazos". Repita un total de 40 veces, con una duración aproximada de 1 minuto y medio.



ENSALADA DE TOMATE Y MELÓN

300 g de tomates de diversos tamaños - 150 g de melón dulce - 1 cebolla roja - 1 manojo de menta - 100 g de piñones

Para el aderezo: zumo de 1 limón - 1 cucharada de vinagre de uva - sal - pimienta molida - 3 cucharadas de aceite de oliva

Para 2 personas - 20 minutos de preparación

Por persona: 542 kcal, 15 g de B, 41 g de G, 23 g de HC

1. Lave los tomates y córtelos en trozos desiguales, retire las semillas del melón y corte la pulpa en cubos y pèle la cebolla y córtela en anillos. Ponga los trozos



ENSALADA DE TOMATE Y MELÓN

de tomate, melón y cebolla en una ensaladera. Lave la menta, píquela y añádala a la ensalada.

2. Caliente los piñones en una sartén antiadherente y a su vez, hasta que estén dorados.

3. Para preparar el aderezo, mezcle el zumo de limón con el vinagre de uva, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Añe a la ensalada de tomate y melón.

SUS EJERCICIOS PARA HOY
Ejercicio 1: Supinación - Elevar las piernas (p. 80)
Ejercicio 3: Estiramiento de la columna vertebral - 54 up (p. 84)
Ejercicio 11: Estiramiento de hombros y brazos - Rotación apoyada sobre los antebrazos (p. 100)
Ejercicio 12: Estiramientos por rotación (p. 102)

EL PROGRAMA DE 14 DÍAS - 107

Conviértase en su propio médico antienvejecimiento y evite las enfermedades más comunes con el método de ayuno intermitente de la Dra. Petra Bracht. En lugar de envejecer, manténgase en forma y mejore su salud cada día.

EN ESTE LIBRO ENCONTRARÁ INFORMACIÓN SOBRE:

- El método del ayuno intermitente: ayunar durante 16 horas y comer durante 8 horas, tanto como se quiera.
- Por qué funciona el ayuno intermitente y por qué es tan beneficioso para la salud.
- Un programa de 14 días con 42 recetas veganas deliciosas, a base de muchas frutas, verduras e ingredientes sanos.
- 12 ejercicios de estiramiento según el método Liebscher & Bracht con instrucciones que describen paso a paso su ejecución, para arrancar el motor turbo al ayuno.

www.macroediciones.com
comunicación@macroediciones.com