

PALEO: no es una dieta, es un estilo de vida: Biología Evolutiva +  
Ciencia = Salud que se siente y se ve



Fecha de publicación: 27 abril, 2015

Autor: Tomás Pulido Galán

Longitud de impresión: 144

Idioma: Español

PDF

Precio promocional por tiempo limitado

Biología evolutiva + ciencia = salud que se siente y se ve

- No empieces una dieta que termine algún día, comienza un estilo de vida que dure para siempre.

- Olvídate de contar calorías, pasar hambre y la comida insípida.
- Gana salud, vitalidad, fuerza, mejora tu físico, vive más y mejor.
- Cuestiona los dogmas establecidos.
- Plántale cara a la industria alimentaria.
- Únete a la revolución PALEO.
- Bienvenido a la tribu.

## ¿Qué es la dieta PALEO?

La Dieta Paleolítica, dieta específica o nutrición evolutiva, es un estilo de vida que plantea recuperar la dieta originaria que el hombre ha mantenido durante el 99'9% de su existencia (carne, pescado, fruta, verdura) con el fin de desarrollar todo el potencial físico y de salud que como ser humano puedes alcanzar, descartando especialmente aquellos alimentos que se han incorporado en los últimos 200 años (azúcar refinada, grasas trans y alimentos procesados en general) que la ciencia señala como el origen de muchas de las llamadas "enfermedades de la civilización": obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades degenerativas y cardíacas.

## 100% rigor científico y contenido fresco

Todas y cada una de las afirmaciones que encontrarás en este libro están respaldadas por más de 150 estudios y meta-estudios científicos independientes que encontrarás debidamente referenciados. Además el contenido se irá actualizando con los últimos estudios y descubrimientos.

Edición corregida y actualizada Enero 2016

<http://yep.pm/u9FGLOHd5/mrXI0wrCV.pdf.rar>