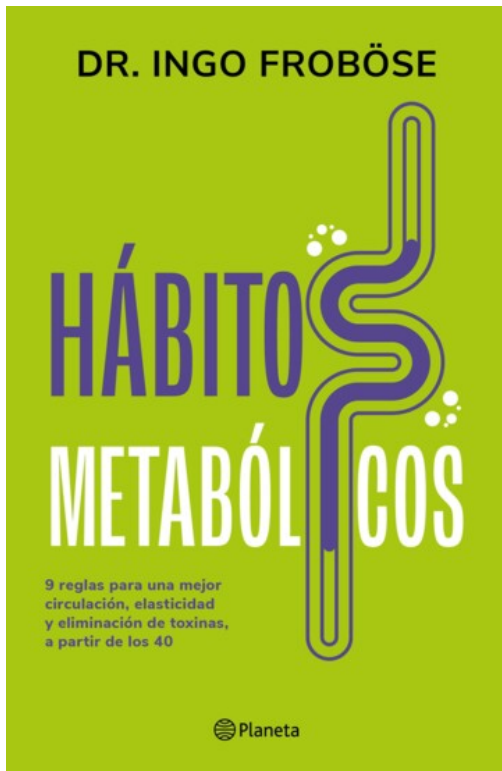




Hábitos metabólicos

Ingo Froböse

9 reglas para una mejor circulación, elasticidad y eliminación de toxinas, a partir de los 40

9 reglas para una mejor circulación, elasticidad y eliminación de toxinas, a partir de los 40

Optimiza tu metabolismo, gana energía y mejora tu salud de forma integral después de los 40. Con un formato claro y aplicable a tu día a día, el doctor de origen alemán, experto en salud y deporte, Ingo Froböse, te revela y te enseña a incorporar sin esfuerzo las 9 reglas esenciales para conseguirlo:

- I. Muévete al menos media hora al día.
- II. No permanezcas sentado más de una hora.
- III. Aumenta tu entrenamiento cardiovascular.
- IV. Gana masa muscular.
- V. Aliméntate según tu biorritmo.
- VI. Come tanto como necesiten tus células.
- VII. Toma suficiente agua cada día
- VIII. Duerme lo necesario.
- IX. Haz pausas regulares.

Incluye: *Planes de alimentación, métodos para desintoxicar tu cuerpo, técnicas de regeneración (como meditación, respiración y pautas para un sueño reparador), y rutinas de ejercicio cardiovascular y muscular.*

¡ES HORA DE REVITALIZAR TU CUERPO!

Fecha de publicación:
25/07/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

Ingo Froböse

INGO FROBÖSE se doctoró en la Universidad Alemana del Deporte de Colonia. Dirige el Centro de Salud a través del Deporte y el Ejercicio, y el Instituto de Terapia del Ejercicio y Prevención y rehabilitación Orientadas al Ejercicio. También es asesor experto del Gobierno alemán en temas de prevención y trabaja como asesor científico en materia de atención sanitaria preventiva para compañías de seguros médicos. Sus libros abordan temas de salud, deporte y nutrición, muchos de los cuales se han convertido en bestseller, como *La brújula metabólica*, publicada por Grupo Planeta en 2023.