



Ayuno consciente

Endika Montiel

Una guía completa sobre el ayuno, cómo practicarlo, y sobre sus beneficios en la mejora de la calidad de vida.

El ayuno intermitente es un método de dieta que no solo ayuda a controlar el peso y mejorar la salud, es una forma de alimentación que nos hace conscientes del funcionamiento y de las necesidades de nuestro cuerpo. Tras años de aprendizaje, Endika Montiel asesora en esta disciplina a deportistas de élite y personas interesadas de toda España. Con este libro, aprenderás a interpretar las señales para saber qué tipo de ayuno te conviene, cuáles son sus beneficios, cómo hacerlo sin perjuicio para tu salud y qué ejercicios puedes practicar para ir midiendo las reacciones de tu cuerpo.

Atrévete a escuchar a tu cuerpo para sentirte mejor que nunca.

Fecha de publicación:

22/02/2021

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango

(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Endika Montiel

Endika Montiel (1989) es Técnico Superior en Nutrición, Campeón Mr. Olympia en Europa y exfutbolista. Actualmente se dedica a asesorar y brindar *coaching* a personas conscientes de la importancia de la salud para alcanzar objetivos de mejora de la estética corporal y la calidad de vida. Es, además, especialista en la optimización del rendimiento deportivo con futbolistas de élite y deportistas en general, con los que trabaja las áreas de nutrición, suplementación y entrenamiento. Tiene consultas abiertas en Bilbao y Miami, y participa a menudo como ponente en múltiples seminarios sobre nutrición, *fitness* o fisioculturismo.

@endika_montiel