

LA FÓRMULA ALMODÓVAR

Los 10 suplementos nutricionales imprescindibles a partir de los 40

Alrededor de los cuarenta años, empiezan a disminuir nuestras capacidades físicas, el rendimiento intelectual y sexual, el buen humor y las expectativas vitales. A todo ello hay que ponerle coto de manera firme y decidida, suministrando al organismo una decena de sustancias esenciales y sin indeseables efectos secundarios, que contribuirán decisivamente a incrementar la potencia vital, y a recuperar la ilusión juvenil y la alegría de vivir.

Mediante una combinación

magistral, *La Fórmula Almodóvar*, que contiene 10 suplementos fundamentales, como L-Carnitina, Omega-3 o coenzima Q-10, lograremos incrementar el vigor muscular, la memoria, las capacidades intelectivas, mejorar la vida sexual y potenciar el rendimiento osteoarticular.

A través de este libro, Miguel Ángel Almodóvar nos descubre las propiedades y dosis recomendadas de cada uno de estos 10 suplementos y sus indicaciones contra el envejecimiento, para mejorar

la memoria y las habilidades cognitivas, adelgazar saludablemente, prevenir y combatir catarrros y gripes, contra los estados de ansiedad, para bajar el colesterol, prevenir y tratar la hipertensión o bajar la tensión arterial alta, etc.

Llegar a los cuarenta ya no es excusa para tirar la toalla, sino, al contrario, para tomar conciencia de que en ese momento empieza la mitad más creativa, feliz y eficaz de toda nuestra vida.

Este libro va dirigido a personas que, sin padecer una enfermedad concreta, han empezado a notar o al menos presienten como cercanos los inevitables deterioros de la edad y los años, al haber franqueado (o estar a punto de hacerlo) esa barrera, entre real y psicológica, que es la cuarentena.

Título: *la Fórmula Almodóvar*
 Subtítulo: *Los 10 suplementos nutricionales imprescindibles a partir de los 40.*
 Autor: Miguel Ángel Almodóvar

Encuadernación: rústica con solapas
 Formato: 17x22,5 cm
 Páginas: 224
 ISBN: 978-849763528-8
 PVP: 16,95 euros

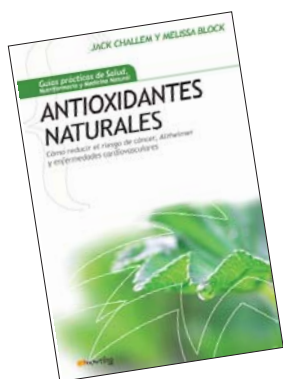
 **nowtilus**
www.nowtilus.com

El autor



Miguel Ángel Almodóvar. Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología (Especializado en Ecología humana y población), Titulado Superior del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, periodista y escritor, colabora en distintos medios generalistas, como el programa *Protagonistas*, de Punto Radio, y otros especializados como *Vinos y Restaurantes*, *Aceite*, *Aqua*, *Distribución y Consumo*, *Carácter*, *A tu salud*, *Okapi*, y durante nueve temporadas fue responsable del espacio de divulgación gastronómica *España paso a plato* (emitido en Tele 5 y Antena 3). Premio Alimentos de España 2003: "... por la buena combinación de la gastronomía y los productos españoles con la cultura, el paisaje y la sociedad, así como por la promoción de una alimentación sana y equilibrada". Es autor de los libros *Cómo curan los alimentos*; *Rutas con sabor*; *El discreto encanto de la alcachofa*; *Valores Terapéuticos y Nutricionales del Vino*; *El hambre en España. Una historia de la alimentación* (Ganador del Gourmand World Cookbook Award 2003, en la categoría de mejor libro de literatura gastronómica en español); *Armas de varón. Mujeres que se hicieron pasar por hombre*; *Griñón en clave de coliflor* y *La Cocina del Cid*, publicado por Ediciones Nowtilus en 2007.

Otros títulos de interés



Antioxidantes naturales

Cómo reducir el riesgo de cáncer, Alzheimer y enfermedades cardiovasculares.

Jack Challem

Formato: 13,5x21 cm

Páginas: 176

ISBN:978-849763446-5

PVP: 7,95 euros



Vitaminas y minerales esenciales para la salud

Los nutrientes fundamentales para potenciar su energía y aumentar su vitalidad.

Liz Brown y Jack Challem

Formato: 13,5x21 cm

Páginas: 176

ISBN:978-849763361-1

PVP: 7,95 euros