

DR. YOSHINORI NAGUMO

UN DÍA  
UNA COMIDA



MÁS DE 1.000.000  
DE EJEMPLARES VENDIDOS

EL MÉTODO JAPONÉS PARA ESTAR MÁS SALUDABLE,  
PREVENIR ENFERMEDADES Y REJUVENECER.

zenith

# Un día. Una comida: El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer

*Yoshinori Nagumo*

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

# **Un día. Una comida: El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer**

*Yoshinori Nagumo*

## **Un día. Una comida: El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer** Yoshinori Nagumo

En este libro revolucionario, el doctor Nagumo nos explica que en los últimos años la comunidad científica ha comprobado que la reducción calórica tiene un poder beneficioso para nuestro organismo. El poder reparador de ciertos genes, que se activaría con dicha reducción, puede ayudar en la prevención de enfermedades como el cáncer, el alzhéimer o la diabetes.

El doctor Nagumo nos propone realizar una única comida importante sin eliminar alimentos de ningún tipo. Al reducir nuestra ingesta calórica, partes dañadas de nuestro cuerpo recibirán los efectos de nuestros genes reparadores, a la vez que reduciremos nuestro peso de forma saludable, nuestra piel lucirá más joven y nuestra salud en general nos lo agradecerá.

## **Un día. Una comida: El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer** Details

Date : Published May 31st 2016 by Zenith (first published 2012)

ISBN :

Author : Yoshinori Nagumo

Format : Kindle Edition 104 pages

Genre : Health, Self Help, Food and Drink, Food



[Download](#) Un día. Una comida: El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer



[Read Online](#) Un día. Una comida: El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer

**Download and Read Free Online Un día. Una comida: El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer** Yoshinori Nagumo

## From Reader Review Un día. Una comida: El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer for online ebook

### LKM says

Si bien creo que hay algo de cierto en esto del ayuno intermitente (que es de lo que trata el libro básicamente), no estoy segura de concordar con el modo en que éste autor en particular te acerca al tema.

No me caben las analogías que utiliza este autor. No me parece que todo lo que dice dé en el clavo. Decir que, “[...] los países que sufren más hambrunas también tienen un mayor índice de natalidad. En los países desarrollados que a primera vista parecen más felices, porque tienen el privilegio de la saciedad alimentaria, el índice de natalidad es extremadamente bajo, y la población está disminuyendo. En el mundo animal a esto se le denomina «especie en peligro de extinción».” me parece una barbaridad y media. Que yo sepa, a eso se le llama “los países que sufren hambruna son en su mayoría los del tercer mundo, y por ende no tienen conocimiento y/o acceso a control natal (entre otras tantas cosas).” Y de ahí la razón por la diferencia entre ambos grupos. No porque necesariamente nos estemos extinguiendo.

Que además alguna otra razón influya sobre la natalidad, no lo dudo. Hay varios estudios que tratan sobre ello. Sin embargo esta en particular, así como otras comparaciones que hace, me parece que son un poco... ¿cómo decirlo... ?

Si bien hay varias cosas en el libro en las que pueda llegar a tener razón, en las que falla con sus comparaciones lo hace de manera tan *grossa* que me parece que le quita toda credibilidad al resto de la obra. Una pena, porque algo de interés tiene.

Si te interesa la idea del ayuno intermitente (o de comer una sola vez por día), te recomiendo una búsqueda de google, que te dará los mismos resultados y de forma gratuita.

---

### N. Cong Binh says

Nó gi?ng nh? là suy lu?n logic nh?ng c?ng ch? là m?t cái thuy?t mà th?i, kh?ng có ch?ng th?c. Trong cu?n sách, t?c gi? có nêu lu?n ?i?m v? ta ?ã ?ói r?t su?t 150.000 nghìn n?m n?n con ng??i c?n th?ch ?ng, sinh ra "gen sinh t?n". Cu?c s?ng no ?? 3 b?a m?i có g?n ?ây 100 n?m con ng??i ch?a k?p th?ch ?ng l?i. Cho n?n c?n k?ch ho?t cái gen ??y c?n ?ói và r?t.

M?nh kh?ng n?i n? hoang ???ng, ch? là m?t cái g? ?ó n?m ngo?i nh?ng th? th?ng th??ng. T?c gi? c?ng cho r?ng cái gen n?y gi?p duy tr? c? b?p n?n kh?ng c?n t?p luy?n g?i c?, ch? c?n ?i b?? C?u chuy?n là su?t c? h?i c?p 3 m?nh ch?m trong ti?u c?c, hay b? b?a s?ng/tr?a, m?a ??ng m?c m?ng, gi?c ng? ?i?u ?? nh?ng kh?ng ???c cái "lý t??ng" c?a t?c gi?.

Ch? n?n là m?t cu?n ??c tham kh?o.

---

### Andrei Petre says

Es un libro bien igual por las ideas, pero la ciencia es muy baja. Pienso que lo tiene buenos consejos para vivir una vida sana, pero las ideas pueden resumirse en más pocos páginas.  
Bien, me encanté leer esto libro por qué es en español y yo no soy español :).

---

### **Quang Nguyen Dinh says**

3.5. Vi?t kh?ng t?t b?ng quy?n "Ng? ít ?? kh?e", tuy nhi?n c?ng r?t ?áng tham kh?o. B?nh t? mi?ng m? vào, ?n n?n bi?t ?? ?? kh?ng r??c l?y b?nh t?t.

---

### **Veronica says**

No me ha gustado nada

---