



Facundo Pereyra

Resetea tus intestinos 3ª edición

Sana más de 15 enfermedades y recupera tus ganas de vivir

SALUD

ALIMENTACIÓN

BIENESTAR

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

Autor especialista en la temática: Facundo Pereyra es médico gastroenterólogo, autor *bestseller* y referente en salud integrativa con amplia presencia en medios y redes, ganador de dos *Martín Fierro*.

Tercera edición ampliada y actualizada: incorpora estudios recientes, ampliaciones conceptuales y la experiencia acumulada del autor.

Método estructurado y aplicable (programa B15): presenta un plan concreto de 15 días, dividido en fases claras, con pautas alimentarias, manejo del estrés y suplementación.

Enfoque en la causa y no solo en el síntoma: aborda la permeabilidad intestinal como factor central en múltiples patologías, trabajando sobre el origen del problema.

Incluye **autotests y guías paso a paso:** herramientas concretas para que el lector evalúe su situación actual y pueda comenzar el proceso de manera ordenada y práctica.

Plan alimentario, menús y recetas: propuestas concretas para implementar desde el primer día, facilitando la transición hacia un cambio de hábitos sostenido.

Adultos a partir de los 30 años / Personas con síntomas crónicos / Lectores interesados en salud integral y cambio de hábitos.

SINOPSIS

En esta tercera edición ampliada y actualizada, *Resetea tus intestinos*, de Facundo Pereyra, propone una nueva forma de entender la salud al colocar al intestino como eje del bienestar físico y emocional. El autor explica cómo la permeabilidad intestinal puede estar en el origen de múltiples enfermedades crónicas —digestivas, autoinmunes, hormonales y emocionales— que suelen tratarse de manera aislada.

A través del programa B15 (Bienestar en 15 días), ofrece un método práctico que integra alimentación terapéutica, manejo del estrés y suplementación, con evidencia científica, casos reales y una guía paso a paso para aliviar síntomas, recuperar energía y mejorar la calidad de vida.

LIBROS ASOCIADOS

- *La vida después del reseteo*
- *SIBO*
- *Cuánto te pesa tu peso*

ELEMENTOS GRÁFICOS



GÉNERO
Autoayuda

ISBN
978-950-02-1751-4

SECTOR EN LIBRERÍA
Autoayuda / Salud

FORMATO
Rústica / 15,5 x 22 cm / 272 págs.

DERECHOS
Mundo para todas las lenguas