



# 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.

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

**Fecha de publicación:**

14/05/2021

**Sello Editorial:**

Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Gabriela Mogollón

**Teléfono:** +51 991 867 325

**Email:** gjmogollon@eplaneta.com.pe



## 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