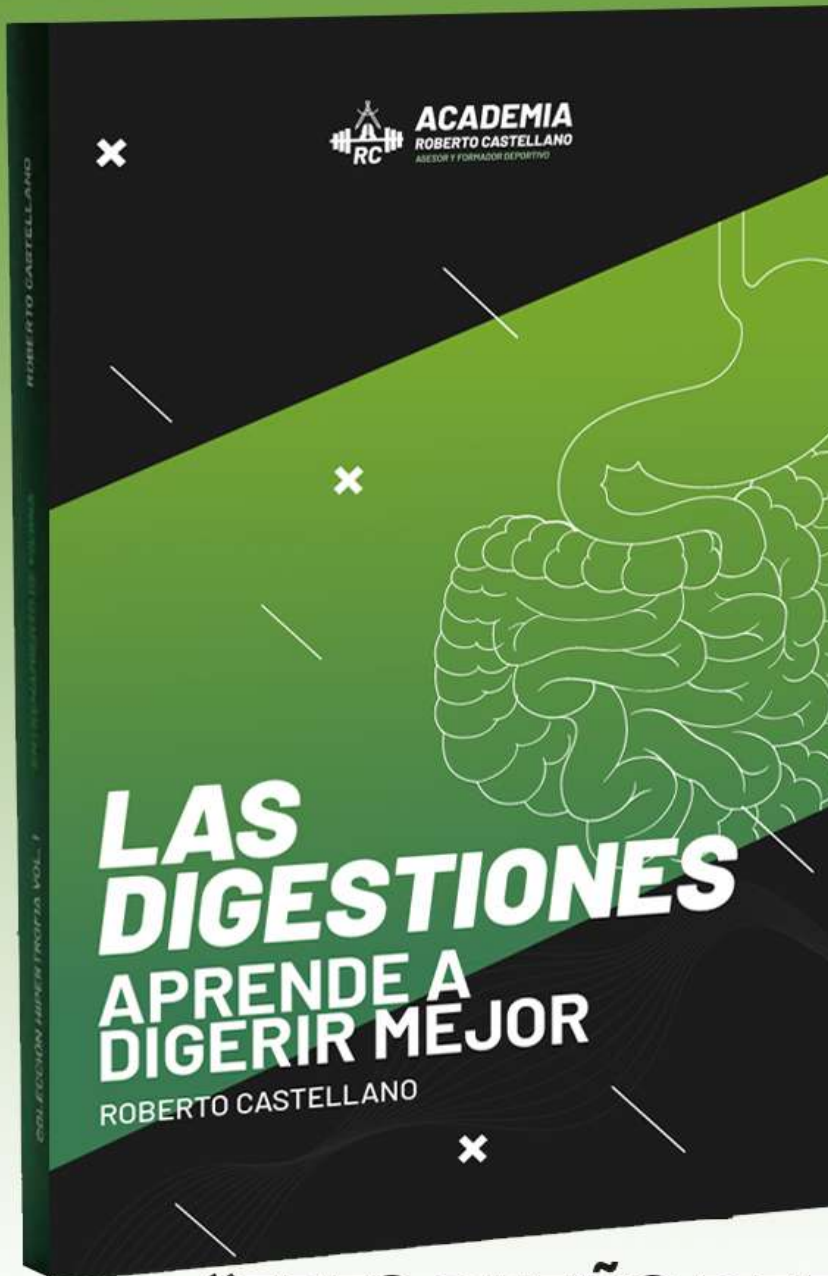


MI LIBRO: LAS DIGESTIONES APRENDE A DIGERIR MEJOR



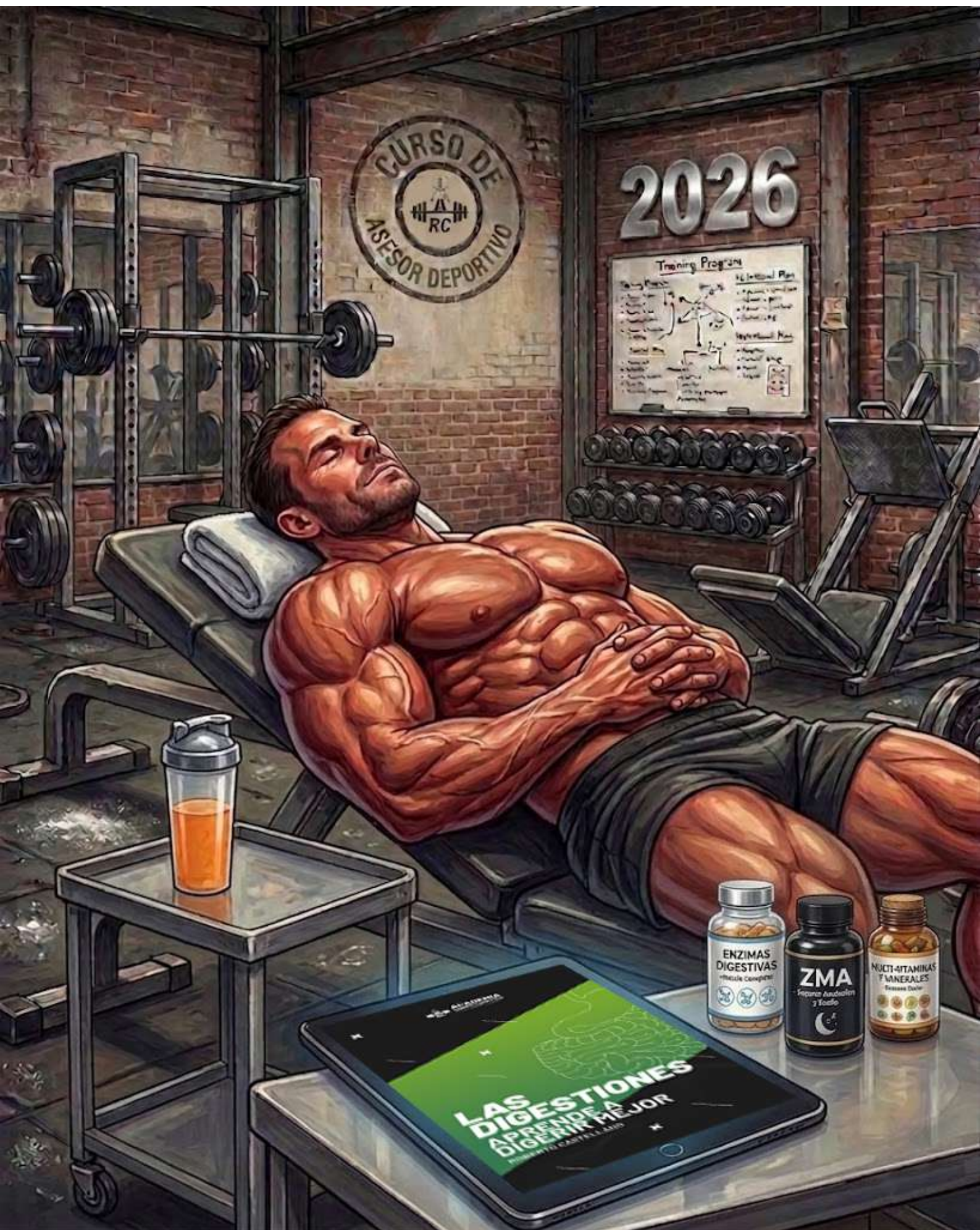
LA COMIDA LO ES TODO
Y CON LOS AÑOS,
LAS DIGESTIONES
EMPIEZAN A SER UNA
PUTA MIERDA, UN
PUTO CASTIGO.

SON **265 pags** DONDE
EXPLICO TODO LO
NECESARIO PARA
MEJORAR TUS
DIGESTIONES



“ERES DUEÑO DE TU DESTINO”

ADQUIÉRELO EN
amazon



MI LIBRO: LAS DIGESTIONES

ACADEMIA

ROBERTO CASTELLANO

COACH DE FORMACIÓN DEPORTIVA

INDICE DE CONTENIDO (1 / 4)

PREÁMBULO

INTRODUCCIÓN

- 1. ¿POR QUÉ TU DIGESTIÓN ES TU VERDADERO ANABOLISMO?**
- 2. EL CULTURISMO MODERNO Y SU IMPACTO SILENCIOSO EN EL INTESTINO**
- 3. MÚSCULO BIEN ALIMENTADO ≠ MÚSCULO BIEN NUTRIDO**
- 4. LO QUE NADIE TE CUENTA SOBRE COMER 5-6 VECES AL DÍA**
- 5. EL ESTRÉS DIGESTIVO DEL DEPORTISTA: VOLUMEN, INTENSIDAD Y PRISA**
- 6. EL SISTEMA MIGRATORIO MOTOR (MMC): TU LIMPIADOR INTERNO**
- 7. ÁCIDO CLORHÍDRICO: LA CHISPA INICIAL DE LA DIGESTIÓN**
- 8. PEPSINA, BILIS Y ENZIMAS: EL EQUIPO DIGESTIVO OLVIDADO**
- 9. HIPOCLORHIDRIA: CAUSAS, SÍNTOMAS Y CÓMO DETECTARLA**
- 10. SISTEMA SIMPÁTICO VS. PARASIMPÁTICO**

**APRENDE A
DIGERIR MEJOR**

ROBERTO CASTELLANO

MI LIBRO: LAS DIGESTIONES

ACADEMIA

ROBERTO CASTELLANO

COACH Y FORMADOR EN DEPORTE

INDICE DE CONTENIDO (2/5)

- 11. MOTILIDAD INTESTINAL Y CULTURISMO: CUÁNDO SE TRABA EL MOTOR DIGESTIVO**
- 12. REFLUJO Y ACIDEZ: ¿DEMASIADO ÁCIDO O DEMASIADO POCO?**
- 13. GASES, HINCHAZÓN Y EMPACHO CRÓNICO: DIGESTIÓN SATURADA**
- 14. ESTREÑIMIENTO EN ATLETAS: TRÁNSITO LENTO O MOTILIDAD BLOQUEADA**
- 15. INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS REALES VS. FUNCIONALES**
- 16. SIBO QUÉ ES, POR QUÉ APARECE Y POR QUÉ PODRÍAS TENERLO**
- 17. CÓMO REVERTIR EL SIBO (O EVITAR QUE TE PASE)**
- 18. RUTINA MATUTINA AVANZADA CÓMO EMPEZAR EL DÍA SIN SATURARTE**
- 19. PROTOCOLO PRE COMIDA, ACTIVA LA DIGESTIÓN ANTES DE COMER**
- 20. POSTENTRENO DIGESTIVO DEL MODO SIMPÁTICO AL PARASIMPÁTICO**
- 21. CÓMO ESTRUCTURAR DE 3 A 5 COMIDAS SIN DESTRUIR EL MMC**

ROBERTO CASTELLANO

MI LIBRO: LAS DIGESTIONES

ACADEMIA

ROBERTO CASTELLANO

INDICE DE CONTENIDO (3 / 5)

- 22. VENTANAS DIGESTIVAS Y AYUNO FUNCIONAL EN HIPERTROFIA**
- 23. 4 COMIDAS GRANDES AL DÍA SON MÁS EFICIENTES QUE 6 PEQUEÑAS**
- 24. DOS COMIDAS AL DÍA: CUÁNDO SÍ, CUÁNDO NO Y CÓMO COMPENSAR**
- 25. SUPLEMENTOS PARA ESTIMULAR EL ÁCIDO GÁSTRICO**
- 26. ENZIMAS DIGESTIVAS: CUÁNDO AYUDAN Y CUÁNDO ESTORBAN**
- 27. GLUTAMINA, ¿REALMENTE REGENERA EL INTESTINO?**
- 28. SUPLEMENTOS QUE MEJORAN LA MOTILIDAD INTESTINAL**
- 29. REGENERACIÓN HEPÁTICA**
- 30. PROBIÓTICOS, PREBIÓTICOS Y POSTBIÓTICOS.**
- 31. QUEMAGRASAS Y ESTIMULANTES, ENEMIGOS SILENCIOSOS**
- 32. CAFÉ, TEÍNA, PREENTRENOS Y MUCOSAS DIGESTIVAS**
- 33. ¿POR QUÉ NO DIGIERES BIEN CUANDO DUERMES MAL?**
- 34. NERVIO VAGO, EJE INTESTINO-CEREBRO Y SALUD MENTAL EN CULTURISTAS**

ROBERTO CASTELLANO

MI LIBRO: LAS DIGESTIONES

ACADEMIA

ROBERTO CASTELLANO

COACH Y FORMADOR DEPORTIVO

INDICE DE CONTENIDO (4 / 5)

- 35. EL INTESTINO COMO ÓRGANO ENDOCRINO.**
- 36. EJE INTESTINO-CORAZÓN, INFLAMACIÓN SISTÉMICA Y CARGA DIGESTIVA**
- 37. EJEMPLO PRÁCTICO: DIETA DE 5.000 KCAL CON ESTRATEGIA DIGESTIVA**
- 38. DIETA DE 2.000 KCAL EN DEFINICIÓN**
- 39. CÓMO SABER SI TU DIGESTIÓN ESTÁ MEJORANDO**
- 40. DIARIO DIGESTIVO PARA CULTURISTAS.**
- 41. CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL. SEÑALES QUE NO DEBES IGNORAR**
- 42. COMER FUERTE Y PROGRESAR, LA DIGESTIÓN COMO MEDIADOR DEL PROCESO**
- 43. EL CULTURISMO DEL FUTURO**
- 44. CUERPO FUERTE, INTESTINO FUERTE, MENTE CLARA**

APRENDE A DIGERIR MEJOR

ROBERTO CASTELLANO

MI LIBRO: LAS DIGESTIONES

ACADEMIA
ROBERTO CASTELLANO
NUTRICIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA

INDICE DE CONTENIDO (5 / 5)

45. GASTRITIS

46. MEDICACIÓN DIGESTIVA, ALIADOS Y ERRORES FRECUENTES

47. CHICLES, CAMELOS Y EDULCORANTES, LA AMENAZA SILENCIOSA

48. ¿GRASAS POSTENTRENO? MITO, ESTRATEGIA Y CIENCIA REAL

AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

LAS DIGESTIONES

APRENDE A DIGERIR MEJOR

ROBERTO CASTELLANO