



**SINOPSIS :**

¿Qué hemos conseguido tras cuatro décadas siguiendo una dieta baja en grasa? ¡Estar más gordos y más enfermos! La obesidad ha alcanzado su punto álgido en nuestra sociedad y las enfermedades degenerativas como la diabetes, el alzhéimer, la artritis, la fibromialgia o el asma han llegado a proporciones epidémicas. El enfoque bajo en grasas para mejorar la salud ha sido un rotundo fracaso.

Cada vez más investigaciones demuestran que una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas saludables puede equilibrar el azúcar en la sangre, estabilizar los niveles de colesterol, reducir la presión arterial, eliminar el exceso de grasa corporal, incrementar los niveles de energía, equilibrar las hormonas, fortalecer el corazón, mejorar la microbiota intestinal, aumentar la inmunidad y mucho más.