



Ácido-Alcalino: Guía de alimentos

Referencia rápida de alimentos y sus efectos sobre el pH

Autor: Trivieri Jr., Larry

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454748

Páginas: 192

Dimensiones: 11 x 18 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 8,00 €

Cada vez más nutricionista señalan la importancia de mantener el equilibrio ácido-alcalino en el organismo para gozar de una buena salud. Y la clave para tener un pH equilibrado reside en una buena alimentación.

Ácido-Alcalino: Guía de Alimentos es una tabla de referencia rápida que compendia todas las posibilidades de elección de alimentos y sus efectos sobre los niveles de pH.

En esta obra encontrarás:

- La explicación de cómo influyen los diversos alimentos sobre el entorno ácido-alcalino del organismo.
- Una tabla de millares de alimentos con sus respectivos efectos ácido-alcalinos.
- Varios recuadros informativos que te ayudarán a elegir los alimentos que más te convienen.

Ácido-Alcalino: Guía de Alimentos es un recurso útil y práctico que puedes consultar constantemente en tu casa, en el restaurante y en cualquier lugar donde quieras optar por alimentos que te ayuden a alcanzar tus objetivos dietéticos y de salud.