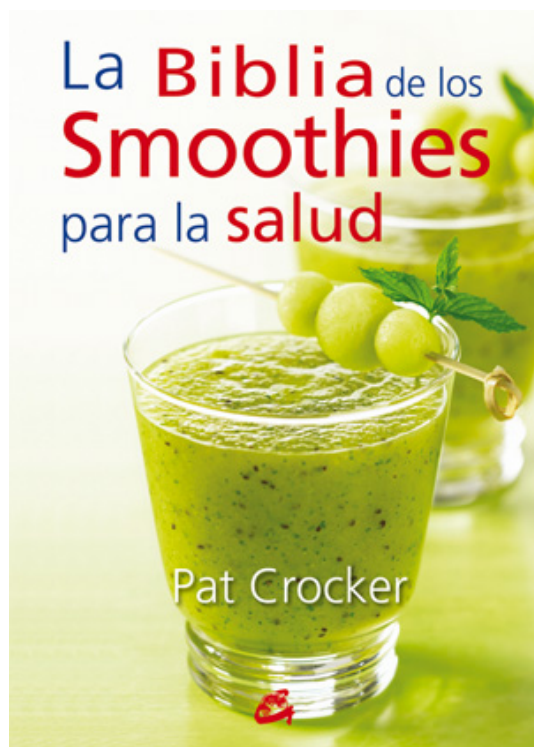




Biblia de los smoothies para la salud, La

Autor: Crocker, Pat

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454953

Páginas: 448

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 19,90 €

Los smoothies o batidos de frutas, hierbas y verduras son el modo más eficiente, sencillo y delicioso de lograr una vibrante energía y gozar de una salud espléndida. Pat Crocker, autora del superventas LA BIBLIA DE LOS ZUMOS PARA LA SALUD, ganador del premio *International Cookbook Revue* del año 2000, reúne en esta nueva obra 400 deliciosas recetas con los smoothies más saludables, vigorizantes y antioxidantes que revolucionarán tu alimentación y te consolidarán en un estilo de vida sano y natural.

Incluye recomendaciones prácticas, alimentos aconsejados y recetas de smoothies curativos para los 80 trastornos de salud más habituales y frecuentes, desde las alergias y la artritis hasta la osteoporosis y las varices, pasando por los trastornos menstruales, el insomnio o las migrañas.

Esta obra contiene:

- * Más de 400 recetas de smoothies deliciosos y saludables.
- * Más de 150 fichas de frutas, vegetales, hierbas y otros ingredientes con indicaciones sobre sus cualidades curativas y su modo de empleo en smoothies.
- * Las 80 enfermedades y trastornos de salud más frecuentes y sus remedios a través de smoothies curativos.

Adoptar una alimentación sana e introducir en nuestra dieta las frutas, verduras, fibras y vitaminas que necesitamos resulta muy sencillo gracias a los populares y sabrosos smoothies. Los ...