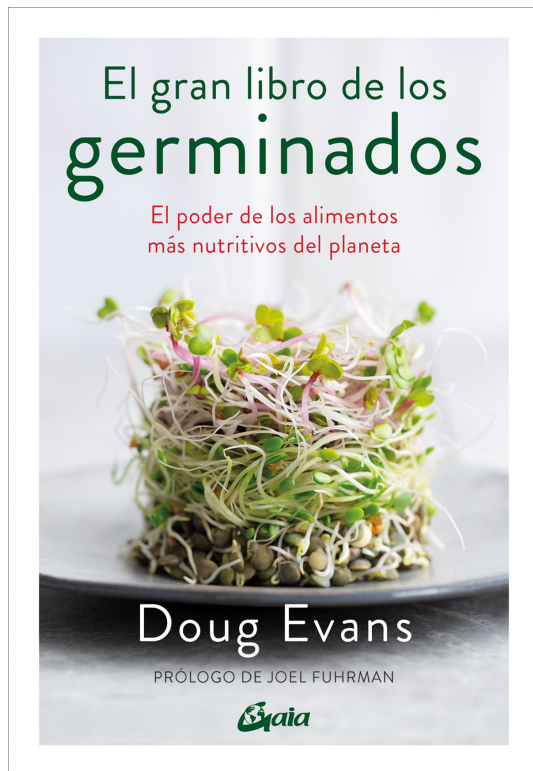


## NOVEDAD



## El gran libro de los germinados

El poder de los alimentos más nutritivos del planeta

Doug

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081177

Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €

Coleccion: Salud Natural

## SINOPSIS

### DESCUBRE EL PODER DE LOS GERMINADOS PARA CUIDAR TU SALUD, PERDER PESO Y CONSEGUIR UNA NUTRICIÓN ÓPTIMA

Las cualidades de los germinados son sencillamente sorprendentes:

- \* Contienen entre 20 y 30 veces más fitonutrientes que otras verduras y 100 veces más que la carne.
- \* Poseen propiedades anticancerígenas y ayudan a protegernos de las enfermedades cardiovasculares y los contaminantes ambientales.
- \* Facilitan la digestión.
- \* Resultan una forma sencilla de cultivar nuestros propios vegetales y son compatibles con todas las dietas.
- \* Regulan con increíble eficacia los niveles de insulina de nuestro organismo.

Las 40 recetas que encontrarás en esta obra incluyen no solo germinados, sino también verduras crudas, frutas, frutos secos, semillas, especias, algas y aceites vegetales prensados en frío de primera calidad, todo lo cual te ayudará a adoptar una dieta saludable. Además, podrás acceder a entrevistas informativas con líderes en los campos de la medicina funcional y la nutrición, como el Dr. Dean Ornish, el Dr. Josh Axe, el Dr. Mark Hyman, el Dr. Joel Kahn y otros.