La revolución verde

El extraordinario poder revitalizante y curativo de los vegetales y smoothies verdes

Boutenko, Victoria

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484454397
Páginas: 256
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 12,00 €
Coleccion: Salud Natural - Nutrición y Salud

SINOPSIS

El extraordinario poder revitalizante y curativo de los vegetales y *smoothies* verdes.

La revolución verde recoge la más valiosa información sobre nutrición y licuados verdes (*smoothies*). Es perfecta para cualquier persona tanto crudívora, vegana, vegetariana o incluso consumidora de carne que desee tener una dieta sana sin sacrificar su forma de vida ni el disfrute del sabor.

_____

En 1994, cuando la familia Boutenko enfermó gravemente, Victoria buscó alternativas de curación natural y descubrió la dieta crudívora, un estilo de vida en sí mismo que permitió que toda la familia se recuperara y gozara de una magnífica salud.

Ahora Boutenko viaja por todo el mundo para dar a conocer su inspiradora historia e impartir clases sobre la alimentación basada en alimentos crudos. A partir de la más reciente investigación científica, Victoria explica los numerosos beneficios de la dieta cruda frente a los alimentos cocinados, además de la importancia de consumir grandes cantidades de verduras de hoja. Su última y más importante contribución a la información sobre las necesidades dietéticas humanas es su investigación acerca del valor nutricional de las verduras de hoja y, por supuesto, la creación de sus famosos *smoothies* [licuados] verdes que han revolucionado la forma de acceder a la buena salud, ...