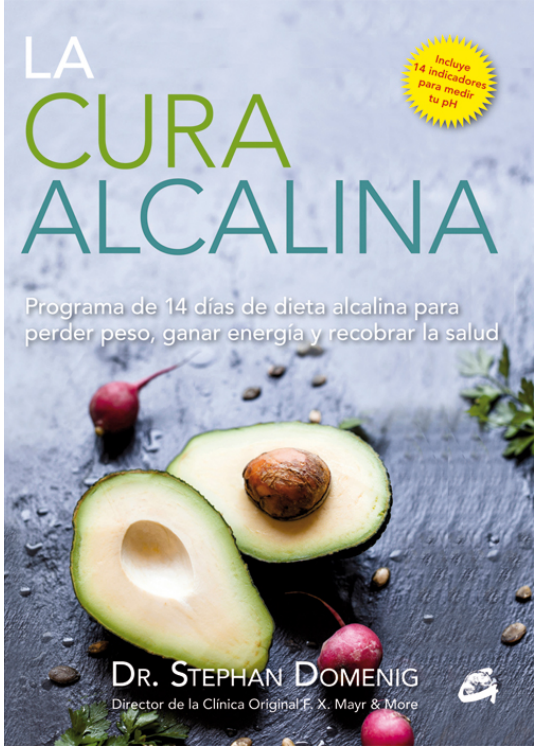

La cura alcalina

Programa de 14 días de dieta alcalina para perder peso, ganar energía y recobrar la salud

Domenig, Stephan

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484455400
Páginas: 176
Dimensiones: 17 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 18,00 €
Coleccion: Salud Natural - Nutrición y Salud

SINOPSIS

INCLUYE 14 INDICADORES PARA MEDIR TU pH.

Programa de 14 días para perder peso, ganar energía, recobrar la salud y mantenerse joven y vital.

Durante casi un siglo los principios de nutrición desarrollados por el doctor Franz Saver Mayr (pionero en el cuidado de la salud a través de la dieta), e incluidos en *La Cura Alcalina*, han ayudado a decenas de miles de personas a perder peso, ganar energía y conservarse más vitales y saludables. En este libro, el doctor Domenig propone un revitalizante programa basado en una dieta más saludable y menos ácida, a la vez que enseña a establecer un adecuado equilibrio entre el ejercicio y el descanso. Y todo ello sin recuento de calorías ni artificios dietéticos.

La Cura Alcalina te permitirá:

* Aprender a instaurar tu propio equilibrio ácido-base.

* Descubrir un enfoque más sano para tu alimentación general.

* Identificar las comidas que te proporcionarán un óptimo equilibrio ácido-base.

* Tener a tu disposición un plan de dieta alcalina de 14 días que incluye sabrosos y digestivos menús diarios, así como una variada colección de recetas alcalinas para la vida cotidiana.