

El libro de los germinados

El Libro de los Germinados

Cómo cultivarlos y utilizarlos para tener más salud y vitalidad

Cómo cultivarlos y utilizarlos para tener más salud y vitalidad

Wigmore, Ann

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455967

Páginas: 158

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,00 €

Colección: Salud natural



ANN WIGMORE



SINOPSIS

Los germinados merecen considerarse el alimento perfecto ya que están repletos de vitaminas esenciales, proteínas y enzimas que depuran, rejuvenecen y sanan el cuerpo. En *El libro de los germinados*, la nutricionista Ann Wigmore desvela los secretos de uno de los alimentos más beneficiosos de la naturaleza, mostrando a los lectores todo lo que necesitan saber para cultivar, cosechar y comer brotes tiernos en su propio hogar.

Esta guía completa enseña:

- De qué manera los germinados contribuyen a fortalecer el sistema inmunitario, activan el metabolismo y aumentan los niveles de energía.
- Métodos para cultivar en casa los germinados más nutritivos y apetecibles.
- El modo en que los brotes vivos ayudan a curar enfermedades y a mejorar el estado de salud.
- Más de cincuenta recetas rápidas, sencillas y deliciosas de germinados variados.