

## Disfruta de la macrobiótica

La dieta equilibrada

Curto, Loli

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566207

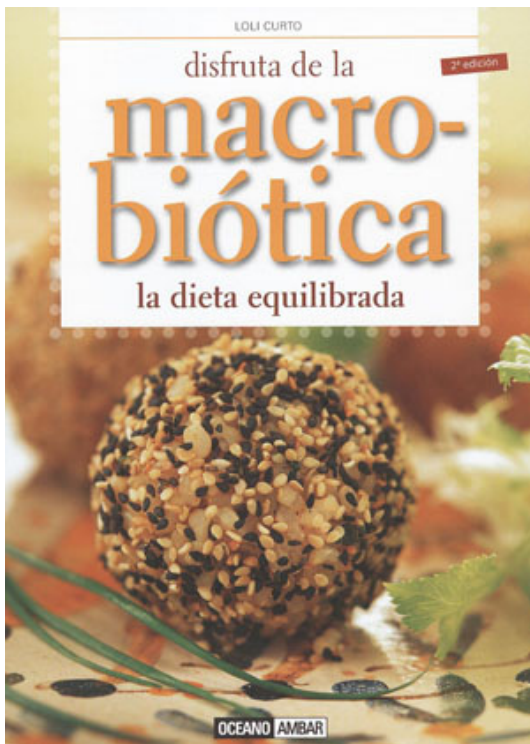
Páginas: 232

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,90 €

Colección: Salud y vida natural



### SINOPSIS

Nutricionistas de todo el mundo coinciden en que la dieta macrobiótica aporta notables beneficios para la salud, la belleza y la armonía interior. Este libro es una invitación a disfrutar desde hoy mismo de sus virtudes.

Con una tradición centenaria en Japón -un país con una asombrosa tasa de longevidad y un índice bajo de obesidad-, la macrobiótica busca el equilibrio que necesita el organismo para una vida saludable y energética.

La macrobiótica parte de la base de que la mayoría de las dolencias que padecemos tienen su origen en una alimentación descompensada y de baja calidad. En este sentido, la dieta macrobiótica previene y cura más de 200 enfermedades; entre ellas, la diabetes, ciertos tipos de cáncer y las dolencias cardiovasculares.

Además, al sustituir el consumo de azúcar y grasas animales por alimentos saludables, promueve una figura esbelta y un estado de ánimo energético y optimista. Este práctico libro incluye, entre otros temas:

- \* Principios y beneficios de la dieta macrobiótica
- \* Alimentos yin y yang
- \* Trucos para cocinar los ingredientes
- \* Más de 100 recetas fáciles de preparar
- \* Infusiones para cuidar el cuerpo y la mente
- \* Cómo elaborar nigiri (bolas de samurái)