

## La alimentación de nuestros hijos

Para crecer con salud y vitalidad

Bradford, Montse

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475565194

Páginas: 304

Dimensiones: 19 x 26,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 14,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



### SINOPSIS

Tener un hijo es una de las experiencias más bellas y apasionantes de la vida. Una aventura profunda y enriquecedora con la que alcanzamos plena madurez y equilibrio interior.

Ya desde su primer minuto de vida, iniciaremos un sincero viaje repleto de momentos inolvidables en el que lo más importante será aprender a conectar totalmente con él.

Este libro quiere enseñarte a conseguirlo a través de una alimentación más sana y natural. En sus páginas encontrarás más de 200 recetas equilibradas de acuerdo a las necesidades energéticas de cada edad. Con ellas aprenderás a estimular su apetito por los alimentos más naturales, todo un regalo para su crecimiento y desarrollo, tanto físico como emocional y mental. En este completo manual descubrirás cómo:

- \* Alimentarte y nutrirte durante los meses de embarazo.
- \* Mejorar tu dieta para el periodo de la lactancia.
- \* Preparar las recetas más sabrosas y naturales para que vuestro hijo crezca con salud y vitalidad.
- \* Descubrir los mejores sistemas de cocción y elaboración para nutrirlos en profundidad.
- \* Depurar y reforzar el organismo con menús simples y naturales.
- \* Dar respuesta a las dudas más habituales sobre cómo alimentarlos mejor.

Escrito por una prestigiosa especialista, **La alimentación de nuestros hijos** te acompañará, día a día, ...