

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, LA

CÓMO INFLUYE LA COMIDA EN LOS
ESTADOS DE ÁNIMO. GUÍA PRÁCTICA
PARA APRENDER A COMER MEJOR

Meltzer, Dr. Barnet

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475561998

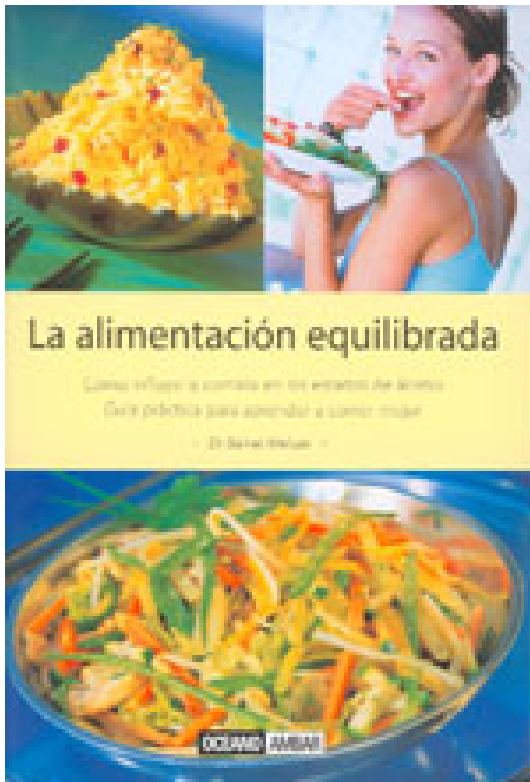
Páginas: 272

Dimensiones: 15,4 x 22,6

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,80 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

Manual para potenciar el bienestar y combatir el estrés a través de una alimentación adecuada. Incluye abundantes tablas con diez mejores alimentos para los trastornos físicos y de ánimo más comunes.