

## Más energía y salud con los germinados

Disfruta de los alimentos energéticos que encierran el secreto de la vida

Martín, Luisa

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475561011

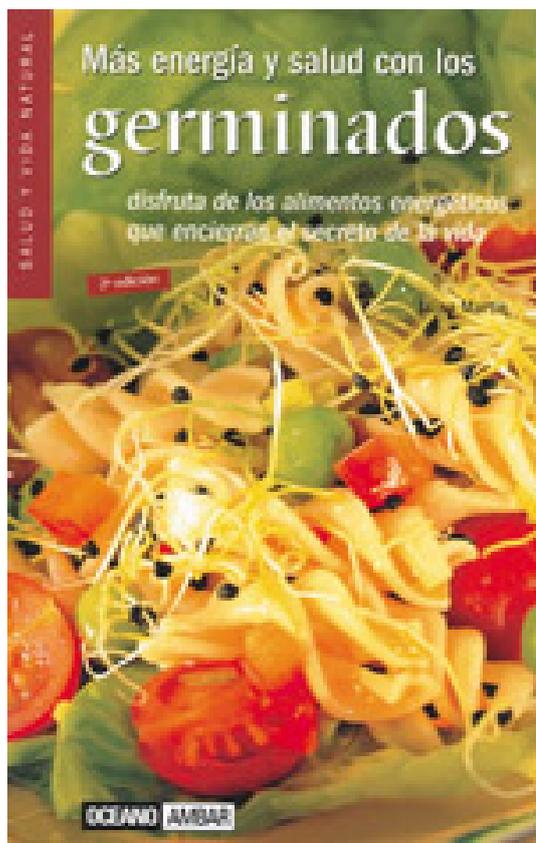
Páginas: 136

Dimensiones: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 6,15 €

Colección: Salud y vida natural



### SINOPSIS

Los germinados aportan al organismo un valioso caudal de vitaminas, minerales, enzimas y proteínas... ¡vivas!

Los brotes de la soja, las lentejas y otras legumbres tienen un alto nivel de nutrientes para satisfacer las necesidades energéticas de los que optan por una dieta sana y natural. Están especialmente indicados para niños en edad de crecimiento, deportistas y personas mayores.

Este libro contiene:

- \* Información exhaustiva sobre las propiedades nutricionales y terapéuticas de los germinados
- \* Deliciosas recetas para satisfacer los paladares más exigentes
- \* Prácticos consejos para germinar en casa toda clase de semillas

**Luisa Martín** trabaja como naturópata y escribe sobre temas de salud y dietética naturista. Ha publicado, entre otros libros, «Buenas digestiones» y «Vivir sin azúcar» en esta misma colección.