

EN LA CAMA CON EL DOCTOR COMIDA

CÓMO ALIMENTARSE PARA OBTENER EL MÁXIMO BENEFICIO DEL SEXO Y LAS HORAS DE SUEÑO

Edgson, Vicki; Marber, Ian

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475562674

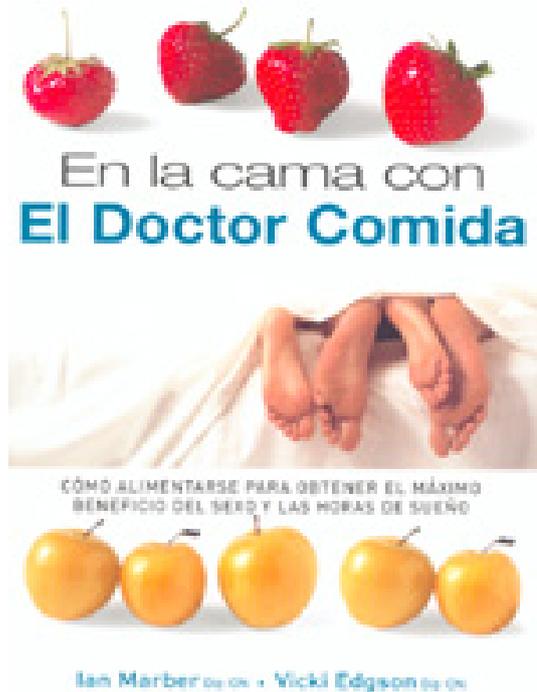
Páginas: 144

Dimensiones: 19,5 x 26

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,80 €

Coleccion: Cocina



SINOPSIS

Pasamos un tercio de nuestra vida en la cama, donde nos relajamos, dormimos y hacemos el amor. Sin embargo, el estrés cotidiano a menudo nos impide disfrutar plenamente de este lugar, reservado para el sexo y la revitalización de nuestro cuerpo y mente

Los mejores afrodisíacos y alimentos naturales para potenciar el deseo y el descanso. Un manual para hacer de la cama una fuente de salud, placer y felicidad. Incluye consejos para mejorar la vida sexual y gozar de un sueño reparador a través de la alimentación.

Incluye en tre muchos otros temas:

Tests sobre el sexo y el sueño

Alimentos que promueven el deseo y el descanso

Planes para fines de semana pasionales y regeneradores

Recetas afrodisiacas y relajantes

Potenciadores de la libido y suplementos para sormir

La guía definitiva con los mejores alimentos para potenciar el sexo y el descanso.

En la primera parte - SEXO se ofrece un test- cuestionario que ayuda a comprender qué factores afectan al deseo y a la actividad sexual satisfactoria. Le muestra cómo comer para mejorar su vida sexual y cuáles son los alimentos "sexys". Y también se proponen ideas para programar un fin de semana Erótico junto a consejos para superar problemas sexuales como la pérdida de libido o la ...