

## Los nuevos desayunos naturales

Desayuna como un rey, come como un príncipe, cena como un mendigo

Blasco, Mercedes

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567761

Páginas: 200

Dimensiones: 21 x 21 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 9,90 €



### SINOPSIS

¿Te despiertas con hambre?, ¿tomas un café y sales corriendo?, ¿conoces el método Kousmine? El desayuno debería ser la comida más importante del día.

De él depende empezar la jornada con energía y buena actitud.

Un desayuno pobre, ingerido con prisas, es un lastre que arrastrarás el resto del día.

Si quieres que tus desayunos sean tan nutritivos como apetitosos, en este libro te ofrecemos una amplia selección de los mejores desayunos naturales. Son deliciosos, variados, saludables y para todas las edades.

En este libro encontrarás:

- Una amplia selección de recetas para disfrutar de la primera comida del día
- Las claves para aprender a desayunar
- Cómo saber qué desayuno es el más adecuado para tus necesidades
- El desayuno higienista, el método Kousmine, la crema Budwig y la combinación de los alimentos
- Los mejores desayunos para los niños
- Desayunos de todo el mundo