

## Comer para vivir: Recetas

200 recetas deliciosas y nutritivas para prevenir y revertir enfermedades, perder peso y gozar de una vida sana

Fuhrman, Joel

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455271

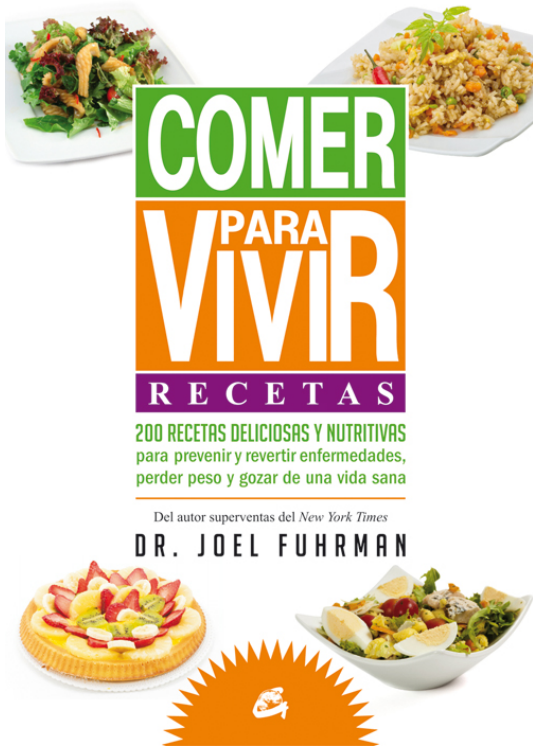
Páginas: 352

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,90 €

Colección: Salud Natural - Nutrición y Salud



### SINOPSIS

**Del autor de COMER PARA VIVIR, Nº 1 en ventas del New York Times**

**Comer para vivir**, obra superventas del doctor Joel Fuhrman, ha descubierto a millones de lectores de todo el mundo un sistema nutricional que se ha comprobado científicamente como el más efectivo y saludable para sentirse sano y vital y perder peso de forma permanente.

Ahora, **Comer para vivir: Recetas** facilita la puesta en práctica del revolucionario enfoque del Dr. Fuhrman sobre la nutrición y la salud. En esta guía encontrarás 200 recetas deliciosas y nutritivas fáciles de preparar, junto con los últimos descubrimientos científicos sobre nutrición, información nutricional detallada acerca de cada receta e inspiradores testimonios de personas que han seguido el programa de *Comer para vivir*.

Con **Comer para vivir: Recetas** lograrás:

- \* Preparar succulentos alimentos que te permitirán adelgazar de forma permanente sin necesidad de pasar hambre ni privaciones.
- \* Prescindir de los medicamentos y curarte de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y las afecciones cardíacas.
- \* Gozar de buena salud, vivir más años y disfrutar plenamente de la vida.