

Doctor Smoothie

Guía completa de salud con las dolencias más comunes y los 150 smoothies verdes que las previenen o remedian

Boutenko, Victoria

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455622

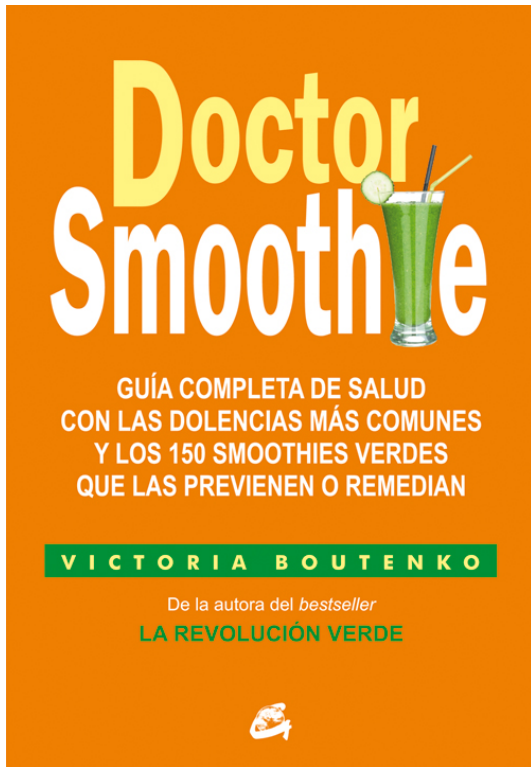
Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €

Coleccion: Salud Natural - Nutrición y Salud



SINOPSIS

Las plantas de hoja verde contienen una enorme abundancia de nutrientes, enzimas, antioxidantes y minerales que aportan beneficios extraordinarios a la salud de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Victoria Boutenko, pionera de la nutrición con batidos verdes y alimentos crudos, ha creado esta guía sencilla y completa en la que detalla las capacidades curativas de los batidos verdes como complemento saludable y natural y, en muchos casos, como una verdadera alternativa a los medicamentos convencionales.

Doctor Smoothie es una obra sumamente práctica y sencilla en la que encontrarás:

* Una lista de la A a la Z de los nutrientes presentes en las verduras y frutas más eficaces en la lucha contra una amplia variedad de alteraciones de la salud.

* Un recetario ordenado alfabéticamente por dolencias, con 154 recetas de batidos verdes para vitalizarse, reducir el estrés, perder peso, limpiar el organismo, tener una piel espléndida y prevenir, aliviar y curar de forma natural múltiples dolencias, desde resfriados y gripes menores hasta enfermedades crónicas como los trastornos autoinmunes o las afecciones inflamatorias, entre otros.

* Una selección de casos reales que ilustran la reversión y curación de cuadros como diabetes tipo 2, ataques de Cándida, adicción a la nicotina, ...