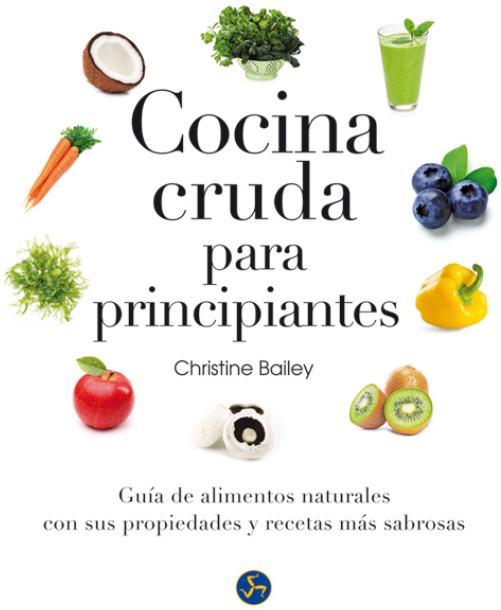

Cocina cruda para principiantes

Guía de alimentos naturales con sus propiedades y recetas más sabrosas

Bailey, Christine

Editorial: Neo Person
ISBN: 9788415887126
Páginas: 210
Dimensiones: 15 x 20 cm
Encuadernación: Flexibook
PVP.: 9,95 €
Coleccion: Principiantes

SINOPSIS

Descubre los beneficios de consumir alimentos vivos para sentirte más ligero, más sano y con más energía.

La dieta crudívora se basa en ingerir productos frescos e integrales en su estado natural.

Utiliza esta guía práctica para descubrir cuáles son los alimentos más beneficiosos para tu salud y cuáles te conviene evitar.

Cocina cruda para principiantes te ofrece sugerencias prácticas, asesoramiento nutricional y recetas deliciosas que te animarán a incorporar el crudivorismo a tu dieta para disfrutar así de sus increíbles ventajas.

Con esta obra aprenderás a:

* Desarrollar y consolidar un cuerpo esbelto y saludable.
* Mejorar la digestión y prevenir los trastornos intestinales.
* Regenerar y fortalecer tu salud inmunitaria.
* Disfrutar de un sueño de calidad e incrementar tu energía vital.