

**NOVEDAD**



## El poder del alimento: cocina vital

Alimentación saludable, consciente y deliciosa

Caparrós, Aliwalú; Chamás, Boris

Editorial: Ediciones i

ISBN: 9788494948268

Páginas: 238

Dimensiones: 19 x 23.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 29,50 €

### SINOPSIS

EL PODER DEL ALIMENTO: COCINA VITAL nos enseña a distinguir el camino correcto, nos da la información más honesta, avanzada y actual acerca de la influencia directa que cada alimento tiene sobre nuestra salud y vitalidad, para luego, de una forma visual, bella y sencilla, ofrecernos alternativas fáciles para alimentarnos en cada una de las comidas del día. No se trata de una dieta, sino de un estilo de vida nuevo que nos lleva a la consciencia del alimento y nos enseña a comer con sabiduría, belleza y placer para conseguir, a través del alimento, una verdadera salud, la figura ideal, una energía sobresaliente y una vida larga, libre de enfermedades degenerativas.