

Alquimia en la cocina

La cocina energética para el cuerpo y el espíritu

Bradford, Montse

Editorial: Océano

ISBN: 9788475563060

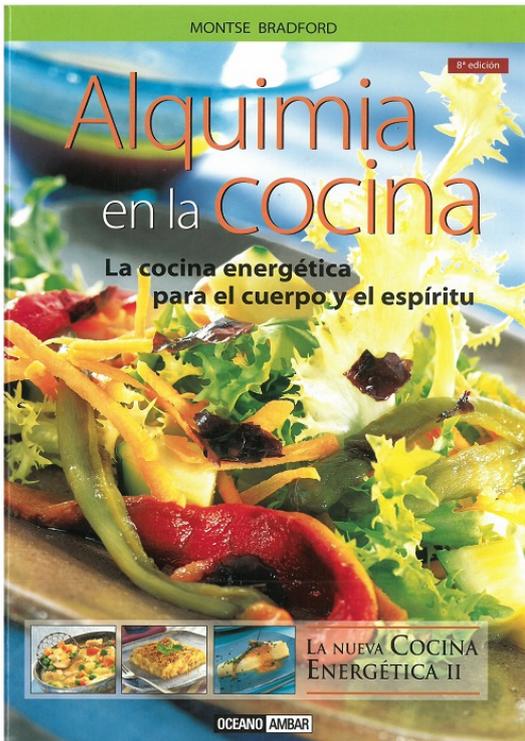
Páginas: 276

Dimensiones: 18,6 x 26 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 14,90 €

Colección: Salud y vida natural



SINOPSIS

Sabrosas recetas para conectar con tu llama interior.

Una casa sólida siempre debe empezarse por los cimientos. Los cimientos de la salud física, energética y emocional de cada ser humano residen, en buena parte, en su alimentación. La finalidad de este libro es que el lector se descubra a sí mismo y encuentre la dieta adecuada para despertar su llama interior.

Escrito por una prestigiosa especialista, ALQUIMIA EN LA COCINA y en la vida está llamado a ser un clásico en su género, por la amplitud de su enfoque y su análisis exhaustivo de la alimentación y las necesidades energéticas de las personas.

Con la lectura de este manual, cada uno puede hallar su propio camino a la armonía interior, la vitalidad y el optimismo. Pues éste no es sólo un libro de cocina, sino una forma de vida. En sus páginas se expone cómo:

- * descubrir las necesidades energéticas de cada uno
- * preparar una dieta personal equilibrada
- * cocinar deliciosas recetas para alimentar la salud
- * depurar el organismo con los alimentos
- * activar la energía vital
- * relajarse y disfrutar de la cocina