

La alimentación natural y energética

Piensa global, cocina local

Bradford, Montse

Editorial: Océano

ISBN: 9788475568508

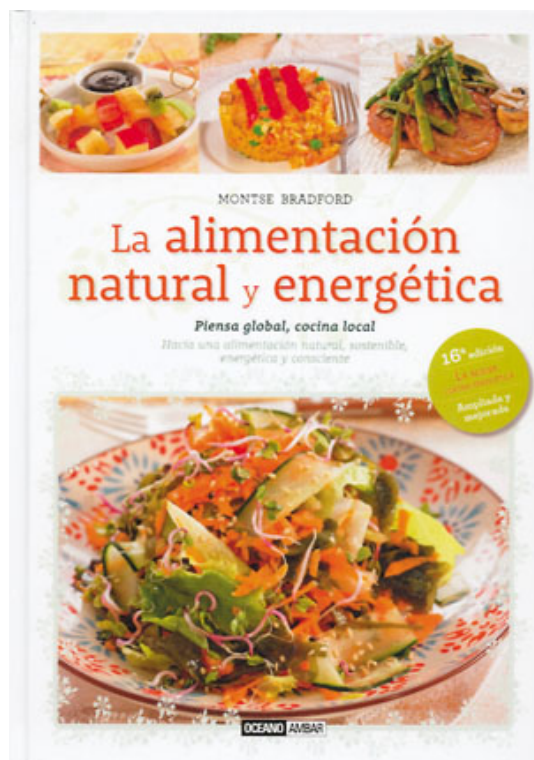
Páginas: 392

Dimensiones: 19 x 26,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 25,90 €

Coleccion: Cocina natural



SINOPSIS

La alimentación más saludable que respeta los recursos del planeta.

¿Quieres sentirte más sano, ligero y lleno de vitalidad? ¿Buscas una alimentación que te ayude a estar en armonía y equilibrio, tanto a nivel físico, como emocional y mental? ¿Añoras la cocina tradicional basada en ingredientes naturales? El libro que tienes en las manos es una completísima obra de referencia que te ayudará a conseguirlo de forma sencilla, práctica y efectiva.

Con su estilo directo, Montse Bradford nos enseña a cocinar y combinar los alimentos para que nos ayuden a vivir en equilibrio y armonía. Una alquimia basada en la recuperación de los platos tradicionales, el buen uso de las proteínas de origen vegetal, la integración en nuestra dieta de alimentos como las algas y el descubrimiento de nuevas y succulentas formas de cocinar y combinar los alimentos según cada necesidad personal.

Además de infinidad de consejos e ideas para adoptar una alimentación natural, sostenible, energética y consciente, en el libro encontrarás:

- Cómo realizar la transición hacia una alimentación más saludable y hábitos a tener en cuenta para crear variedad en la cocina en cada estación del año.
- Efectos energéticos de los alimentos y cómo cocinarlos para sentirse mejor, a nivel físico, emocional ...