

La revolución verde

El extraordinario poder revitalizante y curativo de los vegetales y smoothies verdes

Boutenko, Victoria

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454397

Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Colección: Salud Natural - Nutrición y Salud



SINOPSIS

El extraordinario poder revitalizante y curativo de los vegetales y *smoothies* verdes.

La revolución verde recoge la más valiosa información sobre nutrición y licuados verdes (*smoothies*). Es perfecta para cualquier persona tanto crudívora, vegana, vegetariana o incluso consumidora de carne que desee tener una dieta sana sin sacrificar su forma de vida ni el disfrute del sabor.

En 1994, cuando la familia Boutenko enfermó gravemente, Victoria buscó alternativas de curación natural y descubrió la dieta crudívora, un estilo de vida en sí mismo que permitió que toda la familia se recuperara y gozara de una magnífica salud.

Ahora Boutenko viaja por todo el mundo para dar a conocer su inspiradora historia e impartir clases sobre la alimentación basada en alimentos crudos. A partir de la más reciente investigación científica, Victoria explica los numerosos beneficios de la dieta cruda frente a los alimentos cocinados, además de la importancia de consumir grandes cantidades de verduras de hoja. Su última y más importante contribución a la información sobre las necesidades dietéticas humanas es su investigación acerca del valor nutricional de las verduras de hoja y, por supuesto, la creación de sus famosos *smoothies* [licuados] verdes que han revolucionado la forma de acceder a la buena salud, independientemente de la dieta o forma de vida de cada cual.