

Macrobiótica moderna

La dieta más saludable para nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu

Brown, Simon G.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454731

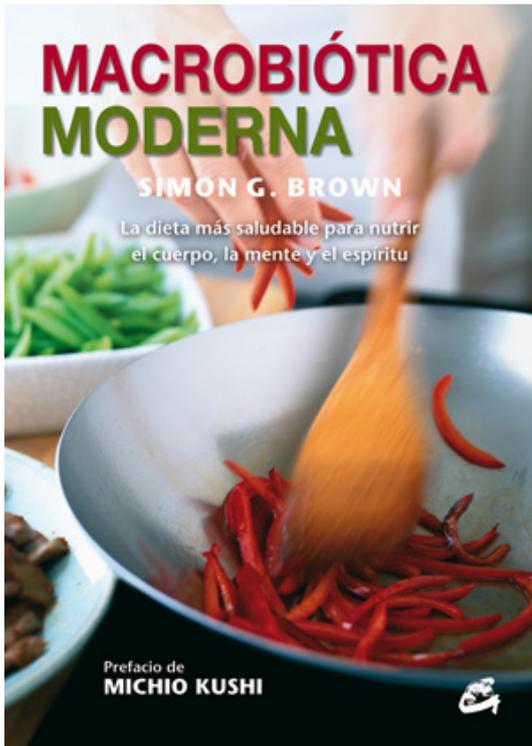
Páginas: 160

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Colección: Salud Natural - Nutrición y Salud



SINOPSIS

La alimentación es un elemento clave de la salud. ¿Por qué no convertir cada comida en una experiencia curativa para nuestro cuerpo?

En este libro descubrirás:

- Los grandes beneficios que aportan los alimentos vivos e integrales.
- Qué alimentos son apropiados para ti y cómo transformar tu energía gracias a ellos.
- Cómo diseñar una dieta macrobiótica para un solo día, tres meses o toda la vida.
- Cómo cocinar platos nutritivos y energéticos.
- Lo sencillo que resulta preparar alimentos deliciosos y saludables.
- Planes de menús para iniciarte y más de 80 deliciosas recetas.

¿Dispones de poco tiempo? Descubre atajos y trucos para hacer comidas en diez minutos. Experimenta un menú curativo de un día o un menú detox de tres días. Los iconos te ayudarán a distinguir las recetas que contienen los tipos de energía que necesitas.

¿Te falta disciplina? La dieta macrobiótica no tiene reglas rígidas. Basta simplemente con que utilices los alimentos más adecuados para tu salud física y emocional.

¿Tienes problemas de salud específicos? Descubre aquí las comidas que te ayudarán con tus problemas digestivos, la pérdida de peso y dolencias comunes como resfriados o jaquecas.

¿Recelas de las dietas de moda? La macrobiótica tiene más de 60 años de existencia y consiste simplemente ...