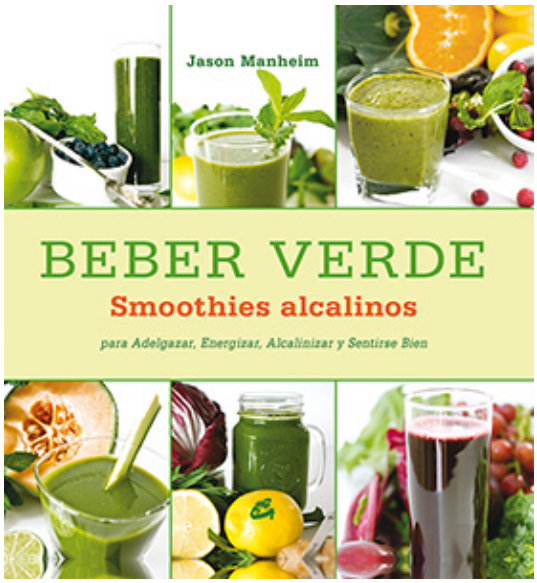

Beber verde

Smoothies alcalinos para adelgazar, energizar, alcalinizar y sentirse bien

Manheim, Jason

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484454809
Páginas: 164
Dimensiones: 20 x 19,5 cm
Encuadernación: Tapa dura
PVP.: 14,95 €
Coleccion: Salud Natural - Nutrición y Salud

SINOPSIS

Los famosos, las modelos y los nutricionistas de las grandes estrellas prefieren las bebidas verdes.
¡Aprende a disfrutarlas tú también!

¿Por qué beber verde?

* Las hortalizas de hoja verde son extremadamente alcalinas y resultan idóneas para disminuir el pH de la sangre y remediar las enfermedades y dolencias más comunes.

* Puedes hacerte un riquísimo *smoothie* verde batiendo o licuando verduras, y además disfrutarás de los inmensos beneficios que aporta consumir mayor cantidad de vegetales diariamente.

* El proceso de batir los vegetales produce la ruptura de su membrana fibrosa, gracias a lo cual nuestro organismo puede absorber sus nutrientes mejor y más rápidamente.

* Si haces dieta, la práctica de beber verde te ofrece la oportunidad de añadir más variedad a tu alimentación sin sentirte culpable.

* Las bebidas verdes son ideales para llevar una vida activa porque proporcionan una alimentación muy nutritiva, rápida y accesible a quienes comen fuera de casa.