

Poder detox para la belleza natural

Cómo nutrir el cuerpo y la mente para potenciar la belleza interior y exterior

Snyder, Kimberly

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455639

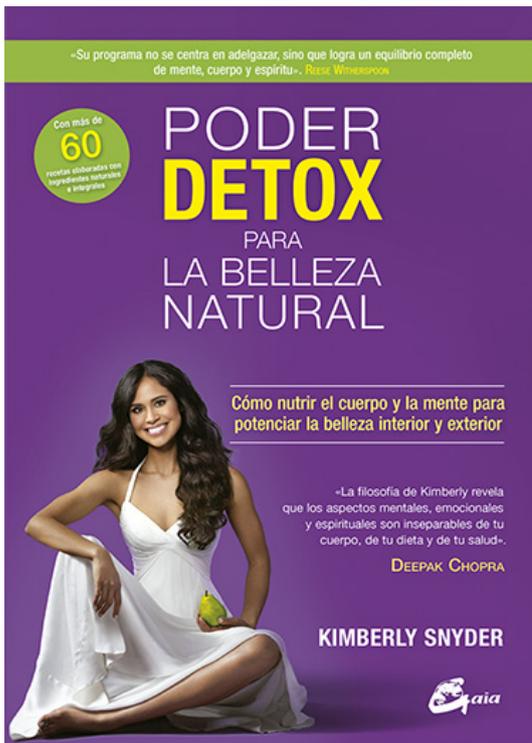
Páginas: 352

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

Colección: Nutrición y salud



SINOPSIS

Aunque un cuerpo bien nutrido es un primer paso para mantener una buena salud, también la mente y las emociones necesitan los alimentos y las claves de vida adecuados para que todo el organismo pueda encontrar su propio equilibrio.

Kimberly Snyder, la nutricionista de las estrellas de Hollywood y autora de los éxitos de ventas del New York Times *Solución detox para la belleza natural* y *Alimentación detox para la belleza natural*, comparte en este libro el secreto definitivo para mantener la salud y el peso ideal.

Más allá de dosificar las calorías o hacer ejercicio físico, la clave reside en alinear el cuerpo y la mente. En *Poder detox para la belleza natural* la autora revela las propuestas, tanto dietéticas como de estilo de vida, que fundamentan su programa personal y cuidarán de tu bienestar mental y emocional:

- * Equilibra tu cuerpo con más de 60 recetas regeneradoras que te aportarán vitalidad y salud.
- * Supera los estancamientos y bloqueos que interfieren con tu belleza interior y exterior.
- * Descubre y destierra de raíz las adicciones a determinados alimentos.
- * Sana tu mente y tu cuerpo para acabar con el sobrepeso.

Estas páginas están repletas de sugerencias innovadoras, de inspiradores testimonios personales y de ...