

## Eat me Raw: Programa crudivegano 21 días

Contiene más de 100 recetas crudiveganas detox

Esteve De Miguel, Carlota

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455998

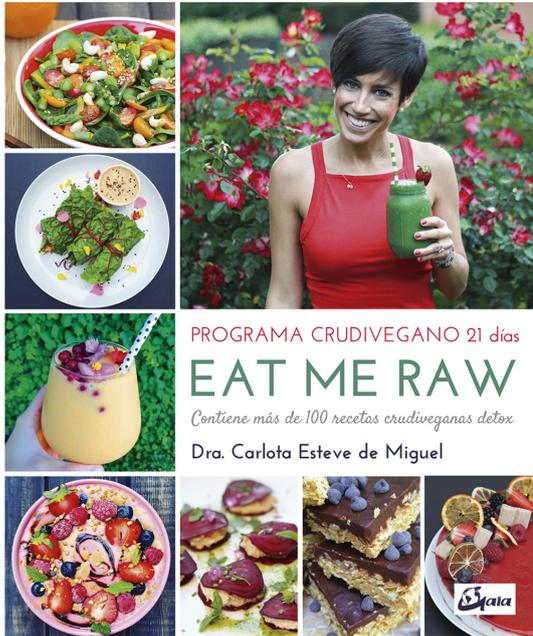
Páginas: 256

Dimensiones: 19 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Nutrición y salud



### SINOPSIS

- ¿Notas que te falta energía al despertar por las mañanas?
- ¿Últimamente tus digestiones son lentas y pesadas y no tienes mucho apetito?
- ¿Sientes que necesitas depurar tu organismo pero no sabes cómo hacerlo?

Si has respondido afirmativamente a una o más de las preguntas anteriores, este libro es para ti. El programa *Eat me raw* te ayudará a conseguir tus objetivos de salud en solo 21 días de forma fácil y amena.

Las recetas de este programa, llenas de vida y color, te nutrirán por dentro y por fuera, depurarán tu cuerpo, te ayudarán a adelgazar y a recuperar la energía, y equilibrarán tu mente y tus emociones.

En esta obra encontrarás:

- \* Más de 100 deliciosas recetas crudiveganas de elaboración fácil y rápida.
- \* Recomendaciones para hacer la compra y adoptar gradualmente un estilo de vida más saludable.
- \* Una tabla de alimentos básicos para la alimentación crudivegana.
- \* Técnicas detalladas de remojo, germinación y deshidratación.
- \* Indicaciones sobre cómo combinar alimentos.
- \* Un menú para 21 días con recetas de desayunos, comidas, cenas, postres y snacks dulces y salados.
- \* Una guía detallada para que aprendas a depurar tu cuerpo con líquidos.
- \* ¡Y mucho más!