

Adaptógenos

Descubre el poder de las superhierbas para eliminar la ansiedad, la fatiga y el estrés

Grainger, Paula

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457756

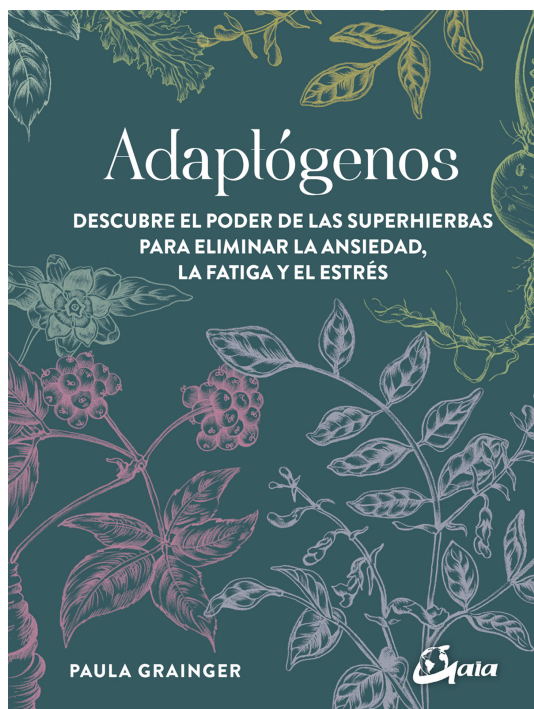
Páginas: 160

Dimensiones: 13 x 17,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

Los adaptógenos son como los superhéroes del mundo de las hierbas. Poseen una gran cantidad de propiedades beneficiosas para la salud, aumentan la resistencia, fortalecen el sistema inmunológico y mejoran no solo la tolerancia al estrés físico y emocional, sino también la capacidad de recuperarse de él.

Adaptógenos te revela los últimos descubrimientos científicos sobre estas plantas asombrosas y te enseña a mejorar tu salud y bienestar incorporándolas a tu vida a través de deliciosos smoothies, bolitas energéticas, postres, té, tónicos vigorizantes y eficaces elixires de belleza.

En esta obra descubrirás:

- Qué son los adaptógenos
- Las variedades que incrementarán tu salud actuando en zonas específicas de tu cuerpo
- Curiosidades sobre cada hierba
- Deliciosas recetas
- Y mucho más.