

## Alimentarse hoy

Hacia una nueva consciencia de las opciones nutritivas

Joël

Editorial: Rudolf Steiner

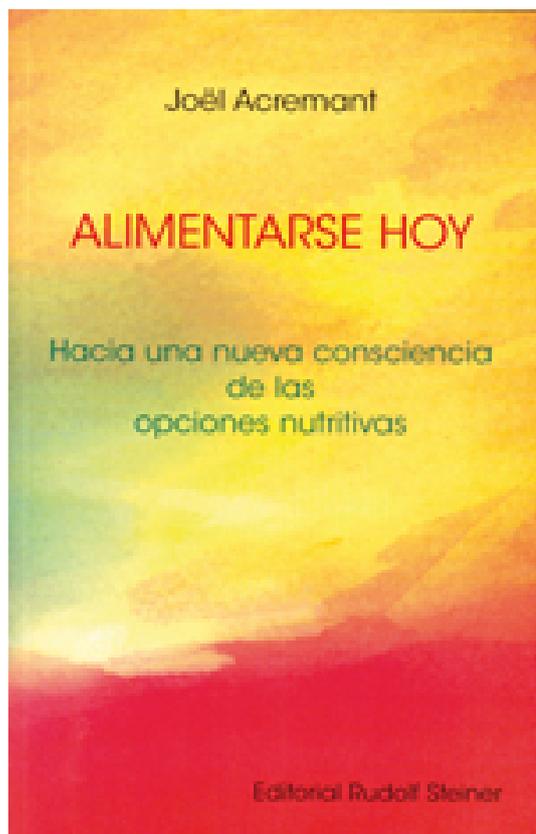
ISBN: 9788492843039

Páginas: 336

Dimensiones: 13 x 20 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



### SINOPSIS

En nuestros días, todos se plantean preguntas respecto a su alimentación: ¿Qué alimentos nos favorecen? ¿Qué alimentos deben evitarse (la leche, la carne...)? ¿Hay que comerlos preferentemente crudos o cocidos y en su caso, existen unos modos de cocción preferibles a otros? ¿Cómo elaborar un menú? ¿Cómo alimentar a los niños?

En esta obra, Joël Acremant nos da reglas estrictas y válidas para todos. Pero indica pistas de reflexión a partir de las cuales cada cual podrá elegir conscientemente según su naturaleza y su situación personal. Así, la consciencia puede venir a penetrar este ámbito de la alimentación, preparando así también al hombre un espacio donde puede ejercer su libertad.