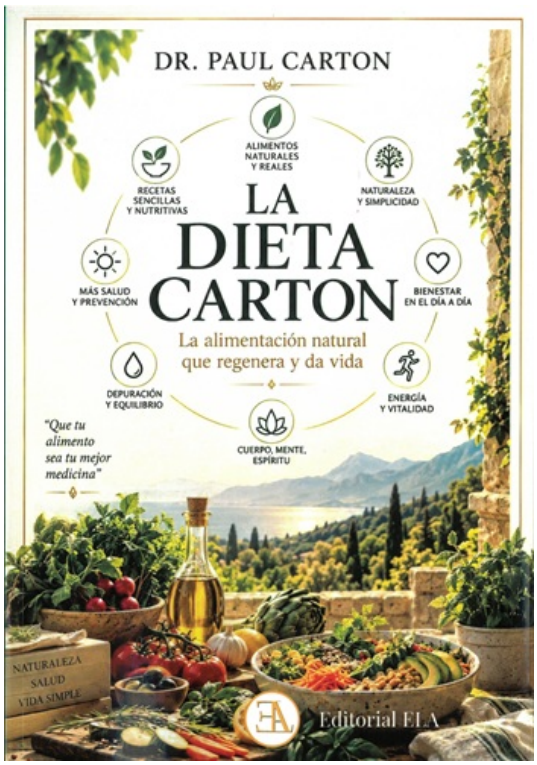
NOVEDAD



La dieta Carton

La alimentación natural que regenera y da vida

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)
ISBN: 9788499502724
Páginas: 362
Dimensiones: 16,8 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 29,50 €
Coleccion: Salud Natural

SINOPSIS

En un tiempo en que la alimentación se ha vuelto cada vez más compleja, artificial y acelerada, el Dr. Paul Carton, uno de los grandes pioneros de la medicina naturista europea, nos recuerda una verdad esencial: comer bien es el primer paso hacia una vida sana y equilibrada. Une su profundo conocimiento médico, con la gran tradición culinaria francesa, para ofrecernos una forma de alimentarse natural, sencilla y llena de sabor. Introduce al lector en los principios de una alimentación verdaderamente saludable: qué alimentos favorecen la vitalidad, cuáles conviene evitar y cómo combinar los alimentos de forma armoniosa para facilitar la digestión y preservar la energía y reúne más de 500 recetas de cocina internacional, sanas, equilibradas y fáciles de preparar y pensadas para la vida cotidiana, que muestran cómo la cocina puede ser al mismo tiempo simple, sabrosa y beneficiosa para la salud. Una auténtica escuela de alimentación natural, donde cada plato responde a un principio claro: nutrir el organismo sin sobrecargarlo, respetar los ritmos digestivos y recuperar el placer de una cocina auténtica; lo cual, constituye la aplicación práctica de los principios expuestos en su famosa obra *La Fórmula Carton*, donde el autor desarrolla los principios de su visión integral de la salud y de la vida natural.