

## Nutrición inteligente

El tenedor de pitágoras. Guía práctica de alimentación y gastronomía viva

Barrio Healey, Sacha

Editorial: Epidauro Editorial

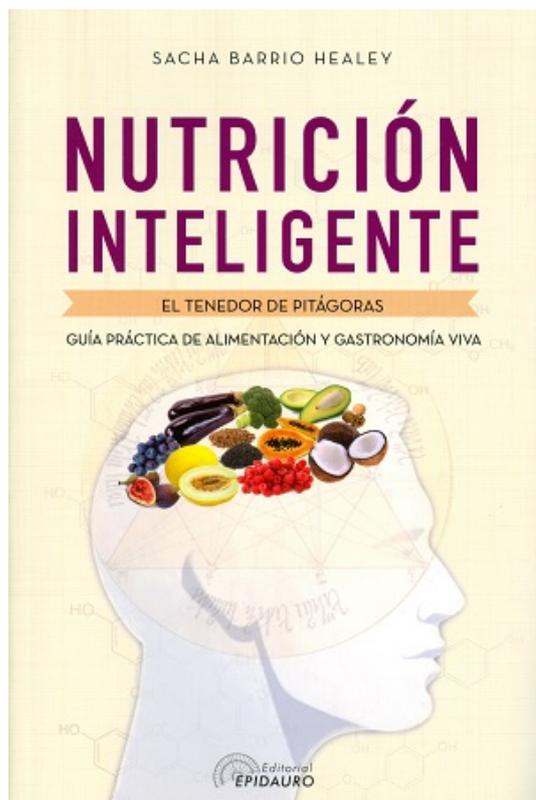
ISBN: 9789876821360

Páginas: 302

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €



### SINOPSIS

En los últimos cien años, el hombre ha buscado imponerse a la naturaleza y ha trastocado sus hábitos alimenticios de una manera nunca vista en la historia. Las consecuencias son evidentes.

Ante este panorama, *Nutrición Inteligente* propone la armonía con los modernos desafíos del planeta y, además, un camino y una ciencia para la evolución del alma. Más allá de cómo solucionar problemas de colesterol, glucosa y ácido úrico, Sacha Barrio Healey enseña cómo crear un cuerpo en óptimas condiciones para la felicidad y el crecimiento espiritual. Así, se expone cómo y cuáles son los alimentos para convocar un estado de conciencia despierto, ecuánime y alegre. Para ello, explica las propiedades de alimentos de alto poder medicinal, la manera de combinarlos y los métodos más efectivos para la desintoxicación del hígado, el colon y la sangre. ¿Es verdad que el sol hace tanto daño? ¿Cómo mantener la sangre limpia? ¿Qué efecto tienen los sabores sobre la salud? ¿Qué ocurre con el calcio cuando no tomamos leche? El libro derrumba mitos, da consejos y recetas gastronómicas para hacer en casa. Al leerlo, entenderemos el poderoso vínculo entre las emociones, la naturaleza del ser humano, la dieta y el planeta en que vivimos. *Nutrición Inteligente* ha logrado enlazar la tecnología moderna de la alimentación y el conocimiento ancestral.