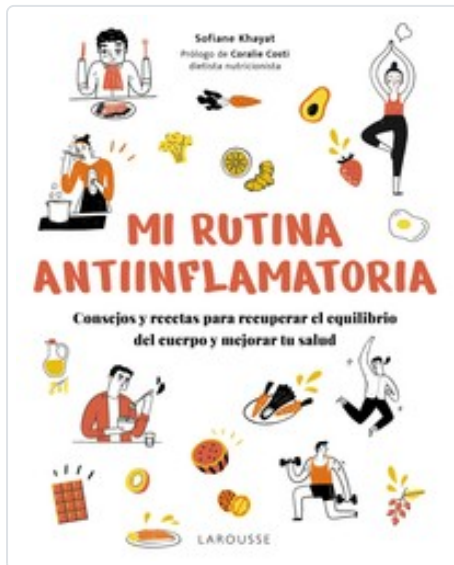


MI RUTINA ANTIINFLAMATORIA. CONSEJOS Y RECETAS PARA RECUPER



KHAYAT, SOFIANE

SINOPSIS

¿Sufres trastornos inflamatorios y necesitas una guía para elegir bien los alimentos y preparar menús adecuados? ¿Deseas encontrar un equilibrio en tu vida para afrontar mejor el día a día? ¡Descubre recetas especialmente diseñadas para aliviar los trastornos inflamatorios y ayudarte a tomar los mejores nutrientes todos los días! Sofiane Khayat, coach y diplomado en Nutrición Integrativa, le diagnosticaron una enfermedad autoinmunitaria en 2015, época en la que padecía diversos trastornos inflamatorios relacionados con su enfermedad. Poco a poco, adaptando su rutina alimentaria, consiguió recuperar el verdadero bienestar y una vida sin dolor. En este libro comparte su experiencia contigo y te guía a través de:- 50 recetas saludables y deliciosas.- Explicaciones para comprender las causas de los trastornos inflamatorios.- Numerosos consejos prácticos para evitarlos y aliviar sus síntomas.- Un enfoque holístico para implantar una nueva apuesta alimentaria que conduzca a una verdadera rutina de bienestar. ...



Editorial	LAROUSSE
Materia	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO
Colección	LAROUSSE
EAN	9791387520298
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	190x240x17 mm.
Peso	528
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	08/05/2025

Títulos relacionados

