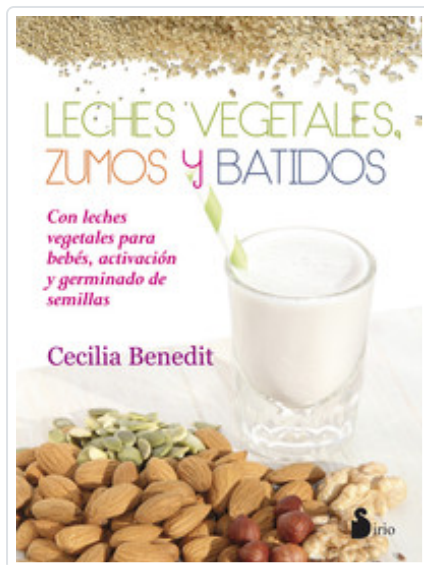


LECHES VEGETALES ZUMOS Y BATIDOS



BENEDICT, CECILIA

SINOPSIS

A menudo comemos en exceso porque el cuerpo recibe cantidad pero no calidad, y al no recibir suficientes nutrientes continúa pidiendo más. Por el contrario, si un simple licuado es lo suficientemente nutritivo y nuestro organismo registra que ha recibido el aporte nutritivo adecuado, dejamos de tener hambre aunque culturalmente parezca que hemos "comido poco". Cecilia Benedit ofrece al lector la información básica que necesita para explorar recetas basadas en semillas, frutos secos, cereales, legumbres, frutas, verduras, algas, raíces, aceites vegetales y endulzantes orgánicos. Todos alimentos nobles, naturales y vibrantes, que nos dan la oportunidad de nutrirnos de forma creativa. Cada ingrediente es abordado meticulosamente por la autora, que aporta todo tipo de detalles y consejos. Este rigor se extiende a los métodos de preparación y a todo el proceso, desde el cultivo hasta el consumo. La idea es que cada persona pueda disfrutar inventando sus propias recetas, según sus gustos y necesidades particulares. Y que lo haga con la tranquilidad de saberse bien informada. Lo importante es experimentar y animarse a avanzar paso a paso, en un mundo colorido, ancestral y fascinante, escuchando las señales que nos envía el cuerpo.



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica> ...
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788416233977
Status	Disponible
Páginas	174
Tamaño	170x228x mm.
Peso	434
Precio (Imp. inc.)	14,50€
Fecha de lanzamiento	11/02/2016

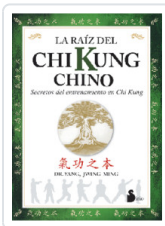
Títulos relacionados



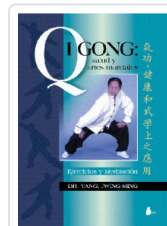
INTUICIÓN COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING