

# TU SALUD EMPIEZA EN LA COCINA. 80 RECETAS ANTIINFLAMATORIAS



PROCELL, PAOLA

## SINOPSIS

¿Sientes que vives en una vorágine de estrés, con falta de energía y antojos constantes? ¿Sufres enfermedades crónicas y quieres saber cómo nutrirte para sentirte mejor? Tu salud empieza en la cocina: practica la dieta antiinflamatoria. Cada vez se habla más de los procesos de inflamación, es decir, la respuesta del sistema inmune a un daño en el organismo, como base de las principales enfermedades crónicas de nuestro siglo tales como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas, autoinmunes e incluso la depresión. La buena noticia es que, aplicando cambios en nuestro estilo de vida, principalmente en la alimentación, podemos evitar el desarrollo inflamatorio y contribuir a una salud óptima. Paola Procell, dietista y mentora nutricional, nos ofrece en este libro las claves de una alimentación antiinflamatoria: pequeños cambios que podemos aplicar para que nuestra cocina sea más saludable, y cerca de 80 recetas fáciles y sabrosas para componer nuestros menús caseros y deliciosos. ...



<b>Editorial</b>	RBA
<b>Materia</b>	COCINA PARA DIETAS Y ESTADOS DE SALUD ESPECIFICOS
<b>Colección</b>	GASTRONOMIA
<b>EAN</b>	9788491181057
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	192
<b>Tamaño</b>	194x240x15 mm.
<b>Peso</b>	200
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,90€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	07/05/2024

## Títulos relacionados



BATCH COOKING  
AA.VV.



CUADERNO PRACTICO DE MARIDAJE. APRENDE A COMBINAR PLATOS...  
AYALA COTS, XAVIER



TAPAS. LA COCINA DEL TICKETS  
ADRIA, ALBERT



CANDY. LOS POSTRES DE ELBARRI GIL, DAVID/ ADRIA, ALBERT