

## \*\* LIBRO DE COCINA DE LA NO DIETA



### STILES, TARA

#### SINOPSIS

En su Libro de cocina de la no-dieta, la fundadora del Strala Yoga, diseñadora de moda y empresaria Tara Stiles te enseña a divertirte creando tus propias reglas en la cocina. Empezarás a liberarte de las etiquetas, juicios, restricciones y tensiones de tener que comer de una manera determinada y dejarás definitivamente los ciclos de ?atracarse y ayunar?, ?premio y castigo? y ?dieta y fracaso?. Aprendiendo a escuchar lo que tu cuerpo quiere de verdad y tomando decisiones intuitivas, encontrarás el equilibrio y la armonía. Tara se enorgullece de hacer la vida sana más fácil y sin esfuerzo y te guía cuidadosamente por cada paso del procedimiento, desde: Prepararte para un cambio importante de mentalidad. Tener una cocina sana y verde. Elegir útiles y aparatos de cocina prácticos. Hacer la compra y cocinar según tu estilo. ¡Y mucho más! Tara te da también la libertad de jugar en la cocina, de ser creativo, de experimentar con las recetas y de hacerlas propias. Con más de 100 apetecibles recetas inspiradas en sus viajes internacionales, en sus raíces en el Medio Oeste y en su vida diaria en Nueva York, el Libro de cocina de la no-dieta te brinda una ayuda generosa con sus zumos, sus batidos, sus ensaladas, sus platos principales y sus postres, concebidos para dejarte una sensación radiante, energética y satisfecha. Deshazte de los menús para llevar, deja libre tu imaginación, ¡y pon manos a la obra! ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788416579310
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	170x230x mm.
Peso	520
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Fecha de lanzamiento	07/06/2016

### Títulos relacionados



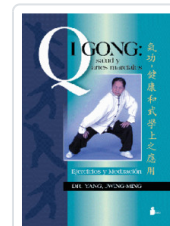
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING