

RECETAS PARA VIVIR CON SALUD



FERNANDEZ, ODILE

SINOPSIS

El objetivo de este libro es enseñarte a comer sano con el deseo de mejorar tu salud, tu calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares o la depresión y mejorar tu bienestar emocional. El dicho $\frac{1}{2}$ somos lo que comemos+ es cierto, y en este libro descubrirás los tres pilares fundamentales para conseguir una alimentación saludable: 1. La cocina de la felicidad. 2. La cocina anticáncer. 3. La cocina de la larga vida. Salud y sabor no están reñidos, por eso en este libro podrás disfrutar de deliciosas recetas basadas en esta alimentación creadas con mimo y esmero por grandes chefs españoles: Ferran Adrià, Karlos Arguiñano, Joan y Jordi Roca, Susi Díaz, Alma Obregón, Angel León, Lala Kitchen, José Andrés, Andoni Luis Aduriz, Carme Ruscadella, Enrique Sánchez, Martín Berasategui. Todos los chefs han creado las recetas de este libro de manera desinteresada y han sacado lo mejor de sus fogones para que la alta cocina pueda estar en tu mesa de forma saludable. +Estás preparado para un viaje hacia la salud a través de la cocina y los fogones? ¡Vamos allá! ...



Editorial	PLANETA
Materia	GASTRONOMIA Y COCINA
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408180623
Status	Disponible
Páginas	420
Tamaño	225x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	18,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/01/2018

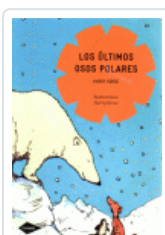
Títulos relacionados



**REFORMA DEL
REGIMEN
JURIDICO DE LA
ADMINISTRACI
VARIOS AUTORES**



**CURSO EN EL QUE
ME ENAMORE DE
TI, EL
(CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA**



**ULTIMOS OSOS
POLARES, LOS
(COMETA)
HORSE, HARRY**



**MARCABRU Y LA
HOGUERA DE
HIELO
(CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI**