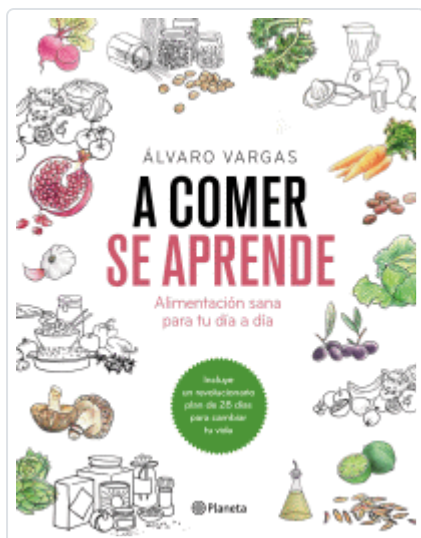


A COMER SE APRENDE



VARGAS, ALVARO

SINOPSIS

El primer libro pensado para sobrevivir en un mar de consejos, dietas y recomendaciones de todo tipo sobre la alimentación. Con un formato visual, incluye toda la información imprescindible para comer bien y mejorar nuestra salud, vida y estado de ánimo. Desde listas de alimentos imprescindibles, consejos nutricionales básicos y breves explicaciones sobre el proceso digestivo hasta un extraordinario plan de 28 días con recetas fáciles para cada comida del día. Qué veinte alimentos no pueden faltar en la despensa, por qué es imprescindible cocinar al vapor, cómo congelar los alimentos o guardarlos en la nevera, qué información debemos consultar siempre de las etiquetas, cómo se combinan los alimentos por colores, qué es imprescindible saber para perder peso o qué información esconden el color y forma de nuestros excrementos. El objetivo del libro es que la alimentación pase a tener la relevancia que merece en nuestra vida, pues de ella no solo depende nuestra salud, también nuestra felicidad y el futuro del planeta. ...



Editorial	PLANETA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408184751
Status	Disponible
Páginas	296
Tamaño	170x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/03/2018

Títulos relacionados



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



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)

SIERRA I FABRA, JORDI