

ALIMENTA TU SALUD



VIVIR, SABER

SINOPSIS

+La stevia es el mejor endulzante para no engordar? +La canela ayuda a controlar la glucosa? +La cúrcuma es una buena alternativa a la sal? +Qué aportan al organismo las hortalizas de moda como el kale y el bimi? +Los alimentos integrales ayudan a bajar de peso? +Cuál es el valor nutritivo real que tienen la quinoa y las semillas de chía? +Es verdad que la avena quita el apetito? +Por qué necesitamos omega 3, la grasa buena del pescado azul? +Cuántos huevos conviene tomar a la semana? +No comer nada de carne es perjudicial para la salud? +Y beber leche todos los días? +Cuál es el mejor aceite para cocinar? +Y para la tostada: margarina o mantequilla? +El café verde es tan antioxidante como se cree? +Y qué beneficios nos da el té: rojo, matcha, kombutcha...? Las respuestas a estas preguntas, y muchas más, están en Alimenta Tu Salud, el libro con los mejores consejos de Saber Vivir, el programa de Televisión Española que te enseña a comer bien para tener buena salud. ...



Editorial	ESFERA DE LOS LIBROS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788491644309
Status	Disponible
Páginas	300
Tamaño	170xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/01/2019

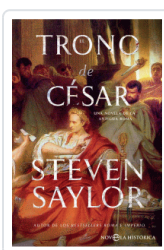
Títulos relacionados



300 SECRETOS DE BELLEZA QUE FUNCIONAN
ARTOLA



ALGUN DIA NO ES UN DIA DE LA SEMANA
AGUIRRE, SOL



TRONO DE CESAR
SAYLOR, STEVEN



AUSTRIAS. EL IMPERIO DE LOS CHIFLADOS
CERVERA MORENO, CESAR