

# ATREVETE A COMER



**ALVAREZ, ALBERTO**

## SINOPSIS

EL VIAJE QUE TE AYUDARA A NO COMERTE LA CABEZA POR LA COMIDA NUNCA MAS En un mundo de comidas sanas e insanas, aditivos, gluten terrorífico, azúcar venenoso y otro centenar de términos confusos que intentan ayudarnos a comprender lo que deberíamos comer y lo que no... +Has prestado atención alguna vez a lo que tú disfrutas comiendo? +Has pensado que quizás existe la forma en la que puedes comer esas comidas que te hacen feliz además de mejorar tu salud al mismo tiempo? Adéntrate en los conocimientos que nos ofrece Alberto Alvarez, @themacrowizard, que harán plantearte tus creencias, tus hábitos y tu forma de pensar. Una manera de abordar el tema de la nutrición, la salud y los hábitos como nunca antes se ha hecho. Unete a un viaje de diez días por los rincones más bonitos de Italia y adéntrate en una conversación llena de cuestiones que te harán plantearte tus creencias, tus hábitos y tu forma de pensar. En Atrévete a comer, Alberto Alvarez, ofrece una manera refrescante de abordar el tema de la nutrición, la salud y nuestros hábitos. Escrito en forma de diálogo entre dos compañeros de viaje, este libro es un acercamiento a lo que hemos aprendido de la evidencia estos últimos años sobre comer, movernos y vivir mejor. Con un toque de experiencia, perspectiva y aplicación a la vida real de este siglo XXI. Y tú, +te atreves a comer? ...



Editorial	ANAYA MULTIMEDIA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788441544611
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	150xx18 mm.
Peso	559
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/11/2021

## Títulos relacionados



OFFICE 2003 G.P.  
IZCARA NUÑEZ,  
ANGELA



POWERPOINT  
2003. MANUAL  
IMPRESINDIBLE  
PAZ GONZALEZ,  
FRANCISCO



EXCEL 2003  
MANUAL  
AVANZADO  
CHARTE, FRANCISCO



EXCEL 2003  
MANUAL  
IMPRESINDIBLE