

COCINA DE LA SALUD, LA (6ªED)



VV.AA.

SINOPSIS

La cocina de la salud muestra cómo se puede mantener una alimentación sana y al mismo tiempo disfrutar comiendo. El libro reconstruye la vida de una familia a lo largo de un día cualquiera para ilustrar cómo mejorar el desayuno, la compra, la conservación de los alimentos en casa o la manera de cocinarlos, entre otros aspectos relacionados con nuestra alimentación. Pero la obra no se limita a hablar de nutrición sino que se enmarca en el contexto más amplio de la salud, de modo que aborda también cuestiones como la actividad física, el control del peso, de la presión arterial o del colesterol o cómo enseñar a los niños a cuidar su cuerpo y evitar adicciones. El lector de La cocina de la salud ¿que incluye abundantes tablas ilustradas con consejos prácticos? descubrirá cómo personas de todas las edades, con gustos y necesidades diferentes, pueden compartir mesa, comer de manera placentera y equilibrada, y llevar una vida sana. ...



Editorial	PLANETA
Materia	GASTRONOMIA Y COCINA
Colección	prueba
EAN	9788408106388
Status	Disponible
Encuadernación	Otros
Páginas	316
Tamaño	150xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	15,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/10/2011

Títulos relacionados



VACACIONES CON PAPA
HELDT, DORA



DIETA FLASH, LA
JIMENEZ, MANUEL



DIABLO, EL (BACKLIST)
PAPINI, GIOVANNI