

ZUMOS VERDES



ZAPLANA, CARLA

SINOPSIS

Somos lo que comemos. La famosa premisa cobra vida en este libro a través de la historia de amor de Carla, especialista en dietética y nutrición, y los zumos verdes. Su descubrimiento le aportó una energía, vitalidad y optimismo increíbles, hasta tal punto que decidió estudiar y experimentar con estos cócteles de verduras. La conclusión no pudo ser más tajante: los zumos verdes aportan a nuestra salud claros beneficios, tanto a nivel físico, como mental y emocional. +Sabías, por ejemplo, que nos ayudan a oxigenar la sangre, previenen el envejecimiento o mejoran el tránsito intestinal? En este manual te proponemos treinta fáciles recetas elaboradas con verduras y frutas para cuidarte por dentro y por fuera, e incluso te recomendamos qué toppings añadirles para darles un chute extra de energía. Y no te preocupes, existe un zumo para cada ocasión: los hay depurativos y desintoxicantes, energéticos, los que fortalecen nuestro sistema inmunológico, los que nos ayudan a mantener una piel sana y joven, los que retrasan el envejecimiento, los que mejoran nuestro aparato digestivo o fortalecen nuestros huesos... Adéntrate en el mundo de los zumos verdes y verás cómo no lo puedes dejar. ...

	
Editorial	GRIJALBO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788416220199
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	142x9 mm.
Peso	253
Precio (Imp. inc.)	12,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	13/01/2015

Títulos relacionados



MEDIANOCHE EN EL JARDÍN DEL BIEN Y DEL MAL
BERENDT, JOHN



NOTICIA DE UN SECUESTRO
GARCÍA MARQUEZ, GABRIEL



POR LA LIEBRE (OBRA PERIODÍSTICA 4)
GARCÍA MARQUEZ, GABRIEL



VIAJE MUY LARGO, UN VIAJE MUY LARGO
MISTRY, ROHINTON