FLEXIVEGETARIANOS

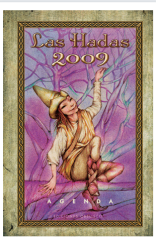
MORENO DIAZ, ANA BEATRIZ

SINOPSIS

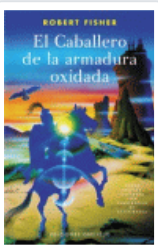
Vegetarianiza tu dieta No hace falta ser 100?% vegetariano para poder beneficiarte de comer sano Flexivegetarianos nos invita a incorporar en nuestro día a día hábitos para disfrutar no sólo de una alimentación más sana sino de una vida más plena, y además lo hace apostando por la flexibilidad y el sentido común, sin dogmatismos. En esta obra aprenderemos a entender el porqué y el para qué de nuestras elecciones nutricionales, a flexivegetarianizar nuestra dieta de manera progresiva y racionalmente a fin de obtener resultados inmediatos y que se puedan mantener a largo plazo; a combinar alimentos y su vibración energética, a elaborar recetas sorprendentes a través del kit básico del flexivegetariano, y a saber qué ingredientes no deben faltar en nuestra cocina y cómo inventar numerosos platos a partir de diez recetas clave. Gracias, Ana, por este regalo tan necesario que nos haces, un libro que en el futuro se estudiará en las escuelas. Y gracias por ser como eres porque necesitamos muchas más personas que, como tú, estén dispuestas a especializarse en lo imposible". (Sergio Fernández. autor de Vivir sin jefe, Vivir sin miedos, El Sorprendedor. Director del www.masterdeemprendedores.com).Si quieres comer rico y sano, pero no sabes cómo hacerlo ni por dónde empezar, en este libro tienes la solución. De forma práctica, flexible y consciente, Ana nos acerca a la que considero la alimentación ideal". Odile Fernández, autora de Mis recetas anticáncer y Mis recetas de cocina anticáncer)." ...

Editorial	OBELISCO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788416192052
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	155xx mm.
Peso	370
Precio (Imp. inc.)	13,25€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	06/10/2014

Títulos relacionados

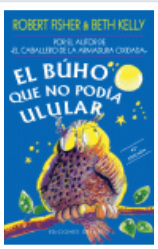


AGENDA 2009 DE LAS HADAS
; VARIOS



CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA
FISHER, ROBERT

PRINCESA QUE CREIA EN CUENTOS DE HADAS



BUHO QUE NO PODIA ULULAR