



DOWNLOAD



## Libro de la dieta y de recetas contra la inflamación

By Black K., Jessica

Ediciones Obelisco, S.L., 2010. soft. Book Condition: New. ¿Tu alimentación ayuda a tu cuerpo a autoprotgerse? ¿Te gustaría comer más sano y seguir disfrutando de la comida? Estas deliciosas recetas controlan la inflamación y mejoran tu salud. Las investigaciones actuales muestran claramente que nuestra salud depende de los alimentos que consumamos. Las malas costumbres alimentarias y las alergias ocultas pueden provocar inflamaciones en el organismo, que, a su vez, pueden dar lugar a una serie de enfermedades crónicas graves. Con este libro, la Dra. Black responde a la demanda de muchos de sus pacientes, que siguiendo una dieta naturópata y antiinflamatoria, no podían encontrar recetas que preparar. Ella misma diseñó y probó las recetas, eliminando alimentos alérgenos y usando ingredientes ecológicos y nutritivos que reducen la ingesta de pesticidas y hormonas y que ayudan a tener un organismo más fuerte y sano, con una mayor capacidad para sanar. La primera parte del libro explica la base científica de la dieta. La segunda parte contiene 125 recetas sencillas y sabrosas, adaptadas a la estación: desde desayunos, tentempiés y sopas hasta infusiones, entrantes, ensaladas y deliciosos postres. La autora ofrece sugerencias de sustitución de ingredientes y añade un consejo saludable a cada...



**READ ONLINE**  
[ 4.61 MB ]

### Reviews

*It in just one of my personal favorite publication. It is among the most awesome publication i have read. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.*

-- **Delia Rutherford**

*A top quality publication as well as the font utilized was fascinating to read. It is among the most incredible pdf i actually have read through. I am easily could get a pleasure of looking at a created publication.*

-- **Scot Howe**