

The book was found

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: 10 (Spanish Edition)



Synopsis

Con su estilo claro y desenfadado, Suzanne Powell nos introduce en el mundo de la alimentación consciente, mostrándonos lo que conviene comer y lo que debemos evitar. Nos dice cómo seguir una dieta equilibrada y divertida, una dieta que pueda adaptarse a la casa, al trabajo, a la playa y a los viajes. Lo importante es adquirir buenos hábitos, sanos y placenteros; alimentarnos sin sufrir, sin sentirnos «a dieta» y sin llamar la atención socialmente. Nos dice que tan importante o más que elegir alimentos saludables es combinarlos adecuadamente. Una dieta ecológica pero mal combinada puede causar muchas molestias y problemas de salud, mientras que si combinamos correctamente los alimentos tendremos una buena digestión, una correcta asimilación, una adecuada evacuación intestinal y una desintoxicación continuada. Además, alcalinizaremos el organismo y evitaremos la inflamación, el dolor y las enfermedades degenerativas.

Book Information

File Size: 1755 KB

Print Length: 168 pages

Publisher: EDITORIAL SIRIO; 2 edition (February 20, 2014)

Publication Date: February 20, 2014

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00IK0A7MI

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #371,643 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #109

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #131 in Books >

Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #139 in Kindle Store

> Kindle eBooks > Business & Money > Education & Reference > Business Law

Customer Reviews

Me gusto mucho este libro por que me enseño a valorar mas mi cuerpo mis órganos a cuidar cada uno y a disfrutar de mis alimentos a combinarlos bien que como con que así- como combino mi vestuario que color va con que así- aprendí a combinar mis alimentos me encanto este libro todo el aprendizaje muchas gracias a Suzanne Powell por regalarnos su sabiduría y por cumplir

su promesa .

this book changed my life. I started to implement, and I'm very happy with the results, had swollen ankles and two days after are normal and I feel very energetic, agile. very grateful to Susanne Powell for giving all his wisdom.

Excelente libro para aprender a combinar de una manera mas consciente nuestros alimentos proporcionando a nuestro organismo paz, bienestar y salud para asumir el dia a dia. Gracias a Suzanne Powell por compartir con la humanidad su gran conocimiento y experiencia en la materia.

Una vez más, gracias Suzanne por otro libro más. Sencillo y fácil de entender.Me encanto, sobre todo para las personas que estamos en busca de ayuda en mi caso para un ser querido.Gracia, gracias, gracias.

Me aportó mucho para tomar conciencia de como me alimento, me gusto y lo llevaré presente cuando quiera hacer combinaciones en mis comidas, muchas gracias por el aporte.

Buen libro para iniciar una alimentación sana, sólo lo faltan datos como cantidades de alimentos a consumir, horarios y otros tipos a modo de manual.Recomendado

Muy útil para un estilo de vida sano, fácil para llevar a cabo, muy bien explicado para todo lector!
Me gusto

Exelente libro!!!! muy didáctico, facil de seguir y de practicar.

[Download to continue reading...](#)

Alimentacion consciente (Spanish Edition) ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: 10 (Spanish Edition) Productos Alimenticios - Tecnicas de Alimentacion (Spanish Edition) Alimentacion Y Cultura (Ariel Antropologia) (Spanish Edition) Alimentacion y fuerza / Power Eating: Periodizacion de la Dieta para Conseguir Maximo Rendimiento y Desarrollo Muscular / Build Muscle Boost Energy Cut Fat (Spanish Edition) Bulldog ingles/ English Bulldog: Historia, higiene, alimentacion, educacion, salud/ History, Hygiene, Nutrition, Education, Health (Mi Mascota: El Perro/ My Pet: Dog) (Spanish Edition) Manual de La Alimentacion del Perro (Spanish Edition) Bueno para comer / Good to Eat: Enigmas de alimentacion y cultura / Enigmas of Food and Culture (Spanish Edition) La

Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition) Libros para niños en español:Leonardo la serie el león (Libro en Español para niños Children's Spanish Books(Spanish book for kids) English Spanish Bilingual ... Spanish Editio) (Spanish Edition) Spanish kids books: Me Encanta Compartir I Love to Share (bilingual spanish-english, bilingual spanish children's books, libros infantiles) (Spanish English Bilingual Collection) (Spanish Edition) Spanish Conversation Book Intermediate I: Spanish Dialogues-Spanish to English Translation (Spanish Conversation Book for Beginner, Intermediate and Intermediate II Levels nº 2) (Spanish Edition) Spanish Reader for Beginners-Elementary 2-Short Paragraphs in Spanish: Spanish to English Translation (Spanish Reader for Beginners-Elementary 1, 2 & 3) (Spanish Edition) Getting Started with Spanish: Beginning Spanish for Homeschoolers and Self-Taught Students of Any Age (homeschool Spanish, teach yourself Spanish, learn Spanish at home) Spanish Reader Intermediate 1: Short Stories in Spanish (Spanish Reader For Beginners, Intermediate and Advanced Students nº 3) (Spanish Edition) Spanish Reader Advanced III: Spanish Short Stories (Spanish Reader for Beginners, Intermediate & Advanced Students nº 7) (Spanish Edition) Spanish Grammar Beginners: A Dual Spanish Grammar Book for Beginners (Spanish Grammar Beginners & Intermediate nº 1) (Spanish Edition) Spanish Reader Intermediate II: Short Stories in Spanish (Spanish Reader for Beginner, Intermediate & Advanced Students) (Spanish Edition) Spanish Conversation Book Intermediate II: Spanish Dialogues (Spanish Conversation Book for Beginners, Intermediate and Advanced Students nº 4) (Spanish Edition) Large Print SPANISH Word Search Puzzles (Revised Edition No.1) (Large Print SPANISH Word Search Puzzles (Revised Edition Vol 1)) (Volume 1) (Spanish Edition)