



riverside
agency

Alimentación limpia

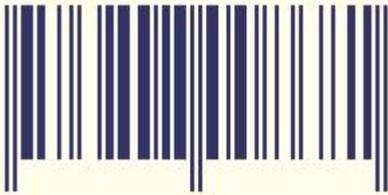
Autor: Hannah, Frey

Cocina general y recetas

Ullmann

ISBN: 978-3-8480-0868-1 / Tapa dura / 168pp | 190 x 245 cm

Precio: \$ 32.200,00



Hannah, Frey

Que vive en Hamburgo, es una profesional autónoma en el ámbito de las Ciencias de la Salud. Su especialidad es el campo del fomento de la salud, y se dedica a la gestión de la salud corporativa, así como a la publicación artículos, libros y blogs. Pero la salud no solo es el centro de su vida profesional, sino que disfruta llevando una vida sana. Este libro es su respuesta a la cuestión de la integración de una dieta saludable en el día a día. Hannah comparte su pasión por la cocina con una comunidad creciente que la sigue en diversas plataformas sociales.

Este libro le cambiará su relación con la comida y le permitirá encontrar el equilibrio que su cuerpo necesita. El concepto de comida limpia consiste en lo que en realidad es una estrategia de sentido común: comer sano cocinando con ingredientes frescos y renunciando a los alimentos manufacturados industriales. Esta dieta no le producirá fatiga, frustración o sensación de privación como muchas otras; le ayudará a conseguir el bienestar a largo plazo, a aumentar su energía y a llevar un estilo de vida sano. Esta práctica guía sobre el concepto de la comida limpia contiene abundante información sobre la forma en que procesamos los alimentos. Además, incluye gran cantidad de recetas que le harán la boca agua, y técnicas de preparación de platos saludables.

Este libro le cambiará su relación con la comida y le permitirá encontrar el equilibrio que su cuerpo necesita.