Jackie, Lynch

El mejor bocado

Autor: Jackie, Lynch

Acanto
ISBN: 978-84-15053-72-9 / Rústica / 144pp | 140 x 170 cm
Precio: $ 27.200,00

Es fácil seguir una dieta sana cuando uno tiene el control de la lista de la compra, pero al salir de casa la cosa se complica? Al entrar en cualquier cafetería, en un bar o en el cine, tomar la decisión correcta sobre qué consumir se convierte en un reto; El mejor bocado está aquí para ayudarle. Con sugerencias accesibles y prácticas para cualquier ocasión cotidiana podrá decantarse por la mejor opción incluso cuando las alternativas saludables sean limitadas. Cada capítulo se centra en un entorno alimentario diferente, desde el desayuno en una cafetería hasta la barbacoa familiar. El mejor bocado explora los tipos de alimentos que probablemente estarán disponibles en cada situación y los compara, explicando cuáles son las mayores trampas para la salud y resaltando las mejores opciones. Esta guía es imprescindible para todas aquellas personas que quieren llevar una alimentación saludable en el mundo real. Su autora es una terapeuta nutricional con mucha experiencia y sabios consejos.

Es fácil seguir una dieta sana cuando uno tiene el control de la lista de la compra, pero al salir de casa la cosa se complica? Al entrar en cualquier cafetería, en un bar o en el cine, tomar la decisión correcta sobre qué consumir se convierte en un reto; El mejor bocado está aquí para ayudarle.