



ALIMENTOS QUE EQUILIBRAN

Cocina ecológica

La cocina alcalina

Espiritual chef

Los alimentos nos nutren y dan energía, pero si además aprendemos a simplificar en la cocina, optando por preparaciones sencillas, alimentos bio y que alcalinicen nuestro organismo, también cuidarán nuestra salud.

→ **1** LISA CASILI. ILUS BOOKS (14,95 EUROS).

→ **2** STEPHAN DOMENIG. GAIA (18 EUROS).

→ **3** JAVIER MEDVEDOVSKY, BECKY LAWTON. URANO (24 EUROS).