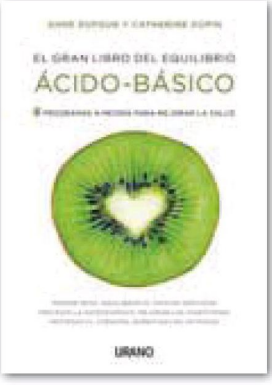

El gran libro del equilibrio acido-basico

Anne Dufour
Urano
380 páginas
19 €

El modo de vida y la alimentación actuales conducen a una acidificación del organismo y, en consecuencia, a infinidad de problemas. -En este libro encontraremos distintos programas, según nuestra condición previa, para revertir ese proceso. -Con recetas deliciosas y listas de los alimentos a evitar o a potenciar. Exceso de azúcar, sal, proteínas, contaminación atmosférica, falta de ejercicio... Todos estos factores contribuyen a una acidificación progresiva del organismo.