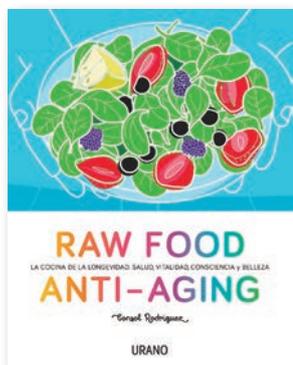


Raw food anti-aging



La “alimentación viva” (*raw food*) ha llegado para quedarse. Consumir los alimentos lo menos manipulados posible, preferiblemente crudos, es una opción saludable que permite aprovechar al máximo todos los nutrientes de brotes, semillas, raíces, hojas y frutos. Quizá piense que este modelo de alimentación no es para usted, pero gracias a este libro descubrirá que no se requieren cambios radicales, sino que basta con ir introduciendo de forma gradual pequeños cambios en las rutinas alimentarias y en las recetas. Comprobará que un envejecimiento saludable es posible ayudando a su organismo a equilibrarse y a regenerarse por dentro y por fuera.

Consol G. Rodríguez

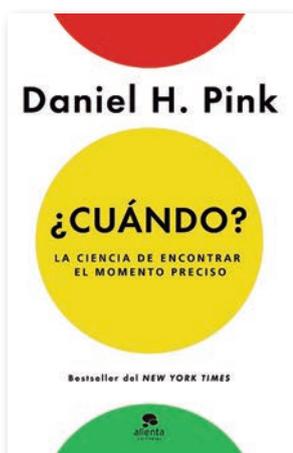
Editorial: Urano

Edición: 2016

ISBN: 9788479539238

35 €

¿Cuándo?



¿Cuándo hay que empezar una dieta? ¿Cuándo se debe tomar la primera taza de café? ¿Cuándo hacer deporte? ¿Y cuándo un descanso en el trabajo? En estas páginas va a descubrir la ciencia de encontrar el momento preciso. Y es que elegir un momento u otro condicionará el resultado. Este libro está dirigido a todas las personas que desean dominar la ciencia del tiempo y sacar el máximo partido a cada una de las decisiones que toman, desde las más nimias hasta las más trascendentales. Por eso al final de cada capítulo se recogen una serie de ejercicios, trucos y herramientas para ayudarle a poner en práctica la teoría que acaba de aprender.

Daniel H. Pink

Editorial: Alienta

Edición: 2018

ISBN: 978-8416253920

14,95 €