



riverside
agency

Zumos verdes para principiantes

Autor: Carla, Zaplana

Cocina sana y con alimentos integrales

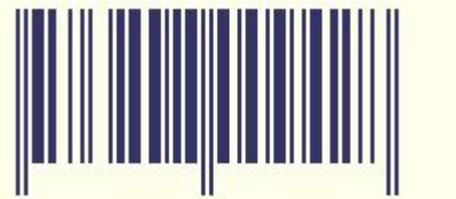
Ullmann

ISBN: 978-3-8480-0942-8 / Tapa dura / 128pp | 170 x 240 cm

Precio: \$ 31.100,00

No hay nada más sano y apetitoso que un zumo verde recién exprimido. Incluir los zumos verdes en la dieta aporta enormes beneficios tanto para el cuerpo como para la mente: los ingredientes antioxidantes, desintoxicantes y rejuvenecedores que contienen refuerzan el sistema inmunitario, ayudan a perder peso, estimulan el cerebro y proporcionan una agradable sensación de bienestar. En esta guía práctica se explican los efectos positivos de estas bebidas y la mejor forma de prepararlas. La experta en salud y nutrición Carla Zaplana nos ofrece una lista de 35 ingredientes y superalimentos (que se pueden encontrar en cualquier tienda de alimentación) y nos enseña a combinarlos. Esta guía esencial incluye también 30 recetas básicas para elaborar deliciosos zumos verdes, como el zumo antiedad, el zumo «vientre plano» o el zumo para fortalecer los huesos.

No hay nada más sano y apetitoso que un zumo verde recién exprimido. Incluir los zumos verdes en la dieta aporta enormes beneficios tanto para el cuerpo como para la mente: los ingredientes antioxidantes, desintoxicantes y rejuvenecedores que contienen refuerzan el sistema inmunitario, ayudan a perder peso, estimulan el cerebro y proporcionan una agradable sensación de bienestar.



Carla, Zaplana

Mi curiosidad e interés por aprender y seguir una alimentación más saludable, consciente y acorde a mis valores me llevó a especializarme en el mundo de la alimentación vegetal, formándome en escuelas culinarias veganas como la Matthew Kenny Culinary School de Santa Monica, certificándome como educadora de alimentación crudivegana/raw por el Living Light Institute en Fort Bragg, en el norte de San Francisco y absorbiendo las enseñanzas de la Dr. Ann Wigmore sobre Alimentación Viva en su instituto de Puerto Rico.

A través de una percepción holística (integración cuerpo-mente-alma) de la salud y felicidad, me llevaron a formarme como Life Coach en el Institute of Integrative Nutrition de Nueva York. Soy colaboradora habitual en los medios de comunicación, tanto en prensa como en radio y televisión nacional e internacional (EtselqueMenges, MindBodyGreen, CureJoy, RAC1, Catalunya Radio, Cadena SER, Telemundo, Univision?) y he publicado los libros ZUMOS VERDES y SUPERFOODS.

Nacida en la