Varios, Autores

Recetas para estimular la salud a partir de los 40

Autor: Varios, Autores

Blume
ISBN: 978-84-16965-76-2 / Tapa dura / 304pp | 190 x 240 cm
Precio: $ 36.000,00

¿Se encuentra en un momento de su vida en que la salud empieza a ser una prioridad? ¿Le confunden los titulares contradictorios que logran que el simple acto de comer parezca más un riesgo que un placer? Su edad no es una etapa para preocuparse por modas y manías alimentarias, sino una magnífi ca oportunidad para recuperar el control de la alimentación en favor de la salud, la felicidad y una vida longeva. Una vida muy ocupada requiere recetas sencillas y nutritivas con ingredientes saludables y sin demasiadas complicaciones.

¿Se encuentra en un momento de su vida en que la salud empieza a ser una prioridad? ¿Le confunden los titulares contradictorios que logran que el simple acto de comer parezca más un riesgo que un placer? Su edad no es una etapa para preocuparse por modas y manías alimentarias, sino una magnífi ca oportunidad para recuperar el control de la alimentación en favor de la salud, la felicidad y una vida longeva. Una vida muy ocupada requiere recetas sencillas y nutritivas con ingredientes saludables y sin demasiadas complicaciones.