



Alexandra, Retion

Es dietista-nutricionista. Cuenta con un diploma estatal en dietética y nutrición y un posgrado en nutrición deportiva de la Universidad Pierre et Marie Curie. Desde hace muchos años acompaña a los pacientes en las consultas hospitalarias y privadas, con un enfoque ético en la atención. Sus consejos se basan en el placer de comer y en una dieta equilibrada.

riverside
agency

La dieta mediterránea de la longevidad

Autor: Alexandra, Retion

Autor: Stéphanie, De Turckheim

RBA

ISBN: 978-84-9056-554-4 / Rústica / 144pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 37.000,00

70 RECETAS PARA DISFRUTAR Y ALIMENTARSE MEJOR.

Recetas deliciosas y consejos especializados para adoptar la dieta mediterránea cretense, reconocida en todo el mundo por favorecer el mantenimiento de la buena salud y la longevidad. Además de reducir eficazmente el riesgo cardiovascular, mejora la calidad de vida gracias a su riqueza en antioxidantes. Las fichas técnicas de este libro te proporcionarán todas las claves para transformar tus hábitos alimentarios. Sigue las recetas propuestas y prepara comidas equilibradas y sabrosas: requesón de oveja y miel de tomillo con nueces, tostadas con aguacate y feta, ensalada griega, calamares a la parrilla, brochetas de cordero, gratinado de verduras, moussaka vegetariana, ensalada de naranjas con aceite de oliva, tisanas... Descubre los secretos de la famosa dieta mediterránea cretense, respaldada por la ciencia para una vida más saludable y duradera. Recetas irresistibles y simples para saborear platos deliciosos mientras cuidas tu salud cardiovascular. Con consejos prácticos, fichas técnicas y fotografías e ilustraciones para adoptar con facilidad la dieta mediterránea.

Recetas deliciosas y consejos especializados para adoptar la dieta mediterránea cretense, reconocida en todo el mundo por favorecer el mantenimiento de la buena salud y la longevidad. Además de reducir eficazmente el riesgo cardiovascular, mejora la calidad de vida gracias a su riqueza en antioxidantes.