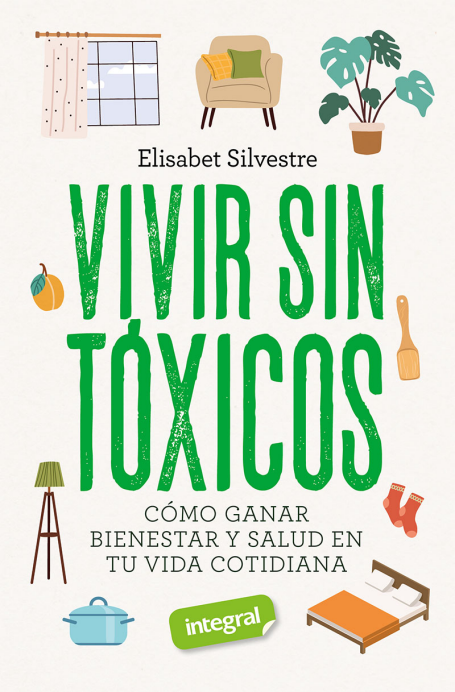

Elisabet, Silvestre
ELISABET SILVESTRE es doctora en Biología, máster en Biología humana y máster en Bioconstrucción. Su labor profesional se ha centrado en el campo de la genética, ha trabajado en diferentes hospitales y centros sanitarios de Barcelona, la última etapa como jefa de Citogenética y de Biología molecular, y posteriormente en el campo de la salud ambiental en relación con el papel que desempeña el ambiente interior de casas y edificios en la salud de las personas. Actualmente es docente en biohabitabilidad, disciplina que investiga y analiza cómo diseñar, rehabilitar, construir y habitar espacios que sean saludables para las personas y el medio ambiente, en diferentes cursos, másteres y posgrados; conferenciante en congresos y jornadas; participa como experta en proyectos y asesorías en los que aporta su conocimiento en biología humana y del biología del hábitat, y colabora con profesionales de la salud y la arquitectura. Es autora de libros como Geobiología y biohabitabilidad: la salud a tr

Vivir sin tóxicos

Autor: Elisabet, Silvestre

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-222-1 / Rústica / 400pp | 140 x 213 cm
Precio: $ 30.900,00

En la vida cotidiana nos exponemos a diferentes tóxicos que pueden comprometer nuestra salud. Desde cansancio, falta de vitalidad, intolerancias, dormir mal, hasta un mayor riesgo de sufrir enfermedades, se relacionan con lo que respiramos, comemos, bebemos o nos ponemos en la piel. En Vivir sin tóxicos, Elisabet Silvestre nos ofrece un manual de consulta imprescindible para comprender cómo se puede vivir de forma más sana, para aprender a reconocer los agentes ambientales nocivos y a menudo invisibles en el día a día, y para darles solución. En este libro encontrarás todas las claves para evitar los tóxicos y ganar salud: Toda la información necesaria para detectar los agentes tóxicos de tu hogar. Soluciones a los problemas de salud ambiental de tu vivienda. Alternativas saludables a las fuentes de riesgo para tu bienestar. Todas las claves para una dieta sana: ingredientes saludables, técnicas de preparación, guía de herramientas y recipientes apropiados?

En la vida cotidiana nos exponemos a diferentes tóxicos que pueden comprometer nuestra salud. Desde cansancio, falta de vitalidad, intolerancias, dormir mal, hasta un mayor riesgo de sufrir enfermedades, se relacionan con lo que respiramos, comemos, bebemos o nos ponemos en la piel.