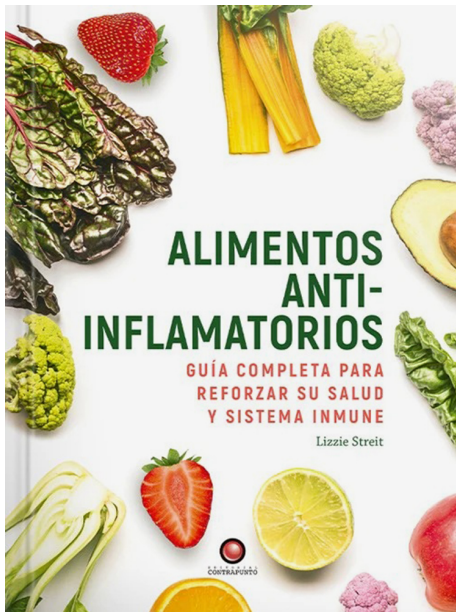




**riverside**  
agency

## Alimentos Antiinflamatorios

Autor: Lizzie, Streit

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-374-0 / Tapa dura / 160pp | 170 x 230 cm

Precio: \$ 45.900,00



### Lizzie, Streit

Soy Lizzie Streit, dietista nutricionista registrada, autora de libros de cocina y entusiasta de las verduras que vive en Minneapolis, MN.

Mi blog convertido en negocio (It's a Veg World After All®\*) es mi pasión. Los recursos y servicios que proporciono tienen un objetivo común: ¡ayudar a todos en Veg World® a adoptar las verduras!

Como experto en nutrición culinaria, traduzco los consejos nutricionales en aplicaciones prácticas. Estoy aquí para ayudarle a "comer verduras" de maneras sencillas y absolutamente deliciosas y a sentirse cómodo cocinando, planificando comidas y más.

Una vez que la gente empieza a comer más verduras, suceden cosas sorprendentes. En mi experiencia, he visto cómo las verduras pueden mejorar la salud y levantar el ánimo. Y he sido testigo de cómo, a través de las verduras, las personas se conectan más con la comida y con la forma en que se prepara.

Descubre cómo puedes combatir la inflamación del cuerpo a través de tu dieta con Alimentos Antiinflamatorios, la guía definitiva escrita por Lizzie Streit. Esta obra maestra es perfecta para aquellos que buscan mejorar su salud a través de una dieta equilibrada y rica en nutrientes. Con más de 50 alimentos antiinflamatorios descritos, incluyendo recetas exquisitas para disfrutarlos al máximo, esta guía te brinda herramientas prácticas para nutrir tu cuerpo de manera efectiva. Aprenderás cómo los alimentos pueden apoyar el sistema inmunológico, nutrir la microbiota intestinal, alivianar dolores, proteger el corazón y estimular la recuperación luego del ejercicio físico. Además, obtendrás consejos valiosos para preparar tus alimentos de manera óptima para obtener efectos antiinflamatorios y aprenderás sobre las interacciones de los alimentos en caso de afecciones médicas. Ya sea que sigas una dieta vegana, cetogénica, baja en carbohidratos, glucémica u otro régimen especializado, o simplemente desees incluir opciones de comida más saludables a tu rutina, esta guía es un excelente punto de partida para iniciar tu propio viaje de vida saludable.

Descubre cómo puedes combatir la inflamación del cuerpo a través de tu dieta con Alimentos Antiinflamatorios, la guía definitiva escrita por Lizzie Streit. Esta obra maestra es perfecta para aquellos que buscan mejorar su salud a través de una dieta equilibrada y rica en nutrientes.