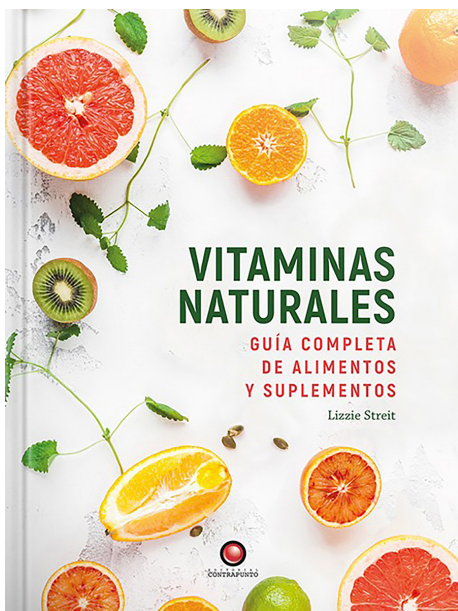




Lizzie, Streit

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.

riverside
agency

Vitaminas naturales

Autor: Lizzie, Streit

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-375-7 / Tapa dura / 160pp | 170 x 230 cm

Precio: \$ 40.900,00

¡Bienvenido a la guía completa sobre vitaminas y minerales! Sea cual sea el motivo por el cual escogiste este libro, en las siguientes páginas aprenderás todo lo que necesitas saber sobre 30 nutrientes esenciales que el organismo necesita para su buen funcionamiento. Cada una de las vitaminas y minerales aquí presentes cumplen un rol importantísimo para tener una vida más saludable. Por lo mismo, este libro incluye: ? Cómo obtener las cantidades dietéticas recomendadas, así como consejos y trucos para optimizar la absorción de vitaminas. ? Sugerencias de alimentos naturales ricos en cada vitamina y mineral, además de sabrosas recetas para aumentar su ingesta diaria. ? Qué papel juega cada nutriente y qué condiciones médicas pueden conducir a una deficiencia o dificultad para alcanzar las cantidades requeridas. ? Consejos para veganos, dietas restringidas, embarazo y diferentes etapas de la vida. ? Cómo las vitaminas y los minerales trabajan en conjunto para tratar problemas de salud comunes. ? Necesidad de vitaminas en cada época del año. A esta misma colección pertenece el libro Alimentos Antiinflamatorios, también publicado por editorial Contrapunto.

¡Bienvenido a la guía completa sobre vitaminas y minerales! Sea cual sea el motivo por el cual escogiste este libro, en las siguientes páginas aprenderás todo lo que necesitas saber sobre 30 nutrientes esenciales que el organismo necesita para su buen funcionamiento.