

Alimentación saludable basada en vegetales

PABLO DE LA IGLESIA

ALIMENTACIÓN **SALUDABLE** BASADA EN **VEGETALES**

Lea

A lo largo de los años, uno de los desafíos más difíciles de enfrentar es el cambio de comportamientos y hábitos relacionados con la alimentación, con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida. La forma más efectiva para lograrlo es adoptar una alimentación basada en vegetales y alimentos naturales que evite los ultraprocesados por la industria.

Pablo de la Iglesia se propone cumplir con dos metas en este libro: limitar el consumo de carnes y derivados animales, para cuidar tu salud y la del planeta, y evitar la práctica alimentaria más destructiva: el consumismo voraz e irreflexivo. Su tarea se basa en brindar enfoques equilibrados, razonables, sostenibles y que permitan disfrutar y enriquecer la vida de cada persona.

Prevenir y controlar enfermedades crónicas, aprender a comer sano en restaurantes, una dieta keto basada en plantas, clorofila y el consumo de alimentos fermentados son algunos de los temas que contiene este manual. Además, incorpora recetas para inspirar e incentivar a los lectores para que elijan llevar una alimentación más saludable, entre ellas: pimientos rellenos de huevos de pastoreo, tofu picante a la parrilla, guiso vegano, hummus y muchas cosas más.

¿Estás listo para empezar con tu dieta basada en vegetales?

» Pablo de la Iglesia

ALIMENTACIÓN • Alternativa • LEA España



Pablo de la Iglesia es naturópata, autor de una veintena de libros de salud natural y espiritualidad práctica, responsable de la Universidad Por El Despertar (www.poreldespertar.com) y creador de la revista «online» «Para Vivir Mejor» (www.paravivirmejor.com.ar). Con esclerosis múltiple hace unas cuatro décadas, se ha volcado de lleno en buscar conocimientos que sostengan el bienestar aun en las condiciones adversas que le tocó vivir; en este camino, ha hecho de la vocación de compartir lo aprendido su forma de vida.



9788410521674

Thema: WBJ; WBH
978-84-10521-67-4
144 páginas
Rústica con solapas
15 x 23 x 0.8 cm · 234 g
PVP: 15.95 €