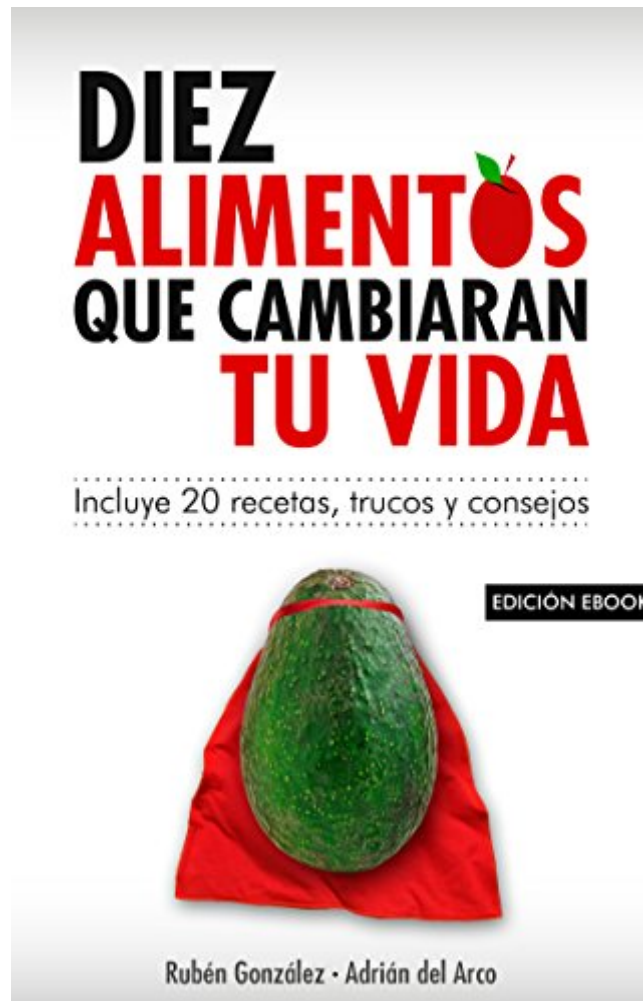


The book was found

10 Alimentos Que Cambiarán Tu Vida: Incluye 20 Recetas (Spanish Edition)



Synopsis

Comer bien no es tan complicado como intentan que nos creamos. No es necesario dejarse un dineral, ni recorrer supermercados especiales y herbolarios para encontrar alimentos de calidad. En tu supermercado de toda la vida, aunque parezca mentira, todavía sigue habiendo SUPERALIMENTOS, fáciles de conseguir y a buen precio. ¿No sabes cuáles son esos alimentos? En este libro encontrarás diez de esos alimentos, elegidos por su alto poder nutritivo en comparación con los demás y sus increíbles propiedades. Estos alimentos consumidos regularmente en tu dieta marcarán un antes y un después en tu estado de forma, tu salud y tu vitalidad. ¿No me crees? Pruébalo. ¿QUÉ? APRENDEREMOS? Aprenderemos cuáles son esos 10 alimentos que cambiarán tu vida, además de nombrar otros muchos. Pero no sólo eso, sino que también sabrás un poquito más acerca de ellos, de dónde vienen, cuáles son sus propiedades y por qué los tienes que incluir en tu dieta. Además encontrarás trucos sobre cómo encontrarlos y cómo consumirlos. ¿Conviene consumirlo crudo o cocido? ¿Al vapor o a la plancha? En el libro encontrarás las respuestas. 20 FANTÁSTICAS RECETAS Por último, el libro incluye 20 riquísimas recetas para comenzar a incluir estos alimentos en tu dieta. Desde galletas, hasta ensaladas. ¿Te las vas a perder? Etiquetas: alimentos, saludables, sano, dieta, paleo, paleolítica, recetas, cocina, natural, fitness, perder peso, ganar músculo, volumen, gimnasio, revolucionario, alimentación, marcos vazquez, ciencia, l jimenez

Book Information

File Size: 1791 KB

Print Length: 50 pages

Publication Date: August 2, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B013CPIKYC

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #66,596 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #6 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Artesanía, Hobbies y Hogar #9 in Books > Libros en español > Cocina #11 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición

Customer Reviews

Este libro es una pérdida de tiempo. No sirve para nada. No gasten su dinero.

Muy bueno, se lee fácil y rápido y es bastante útil. Me han gustado algunas recomendaciones que hace a la hora de cómo consumir los alimentos y también la lista que propone. Buen libro, y a buen precio.

Muy útil me ha sido leerlo, las recetas muy fáciles de hacer lo felicito por su libro, la puntuación es excelente

Parece muy difícil escoger entre todos los alimentos existentes solo 10, pero en este caso han acertado de pleno. Me han gustado las recetas y los consejos sobre cómo consumirlos. Le doy 5 estrellas.

El libro está muy bien, seguir sus consejos y me he apuntado ya un par de recetas para esta semana. Incluir todos los alimentos en mi dieta poco a poco.

[Download to continue reading...](#)

10 alimentos que cambiarán tu vida: Incluye 20 recetas (Spanish Edition) Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida Española Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Tecnología de los alimentos. Vol. I: Componentes de los alimentos y procesos: Vol.1 (Ciencias químicas. Tecnología bioquímica y de los alimentos) (Spanish Edition) Tecnología de los alimentos. Vol. II: Alimentos de origen animal: Vol.2 (Ciencias químicas. Tecnología bioquímica y de los alimentos) (Spanish Edition) Guía de gestión y dirección de enfermería (incluye evolve): incluye Evolve, 8e (Spanish Edition) El libro de Oro de Sábana. Consejos para la vida personal y profesional: LO QUE TÚ PIENSAS DE TI MISMO ES MUCHO MAS IMPORTANTE DE LO QUE LOS OTROS OPINEN ... QUE SÁBANA GUÍA TU VIDA (Spanish Edition) DIETA VEGANA PARA CULTURISTAS: Incluye 50 Recetas Veganas que le ayudarán a conseguir masa muscular y su musculación (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas Fáciles y Económicas: Más de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglés) (Volume 5) (Spanish Edition) Recetas de Postres, Bocaditos Dulces, Tips de Repostería... y algo más: Mis mejores recetas y mis

experiencias de vida: una historia de pasión, dedicación y perseverancia (Spanish Edition)
Cura tu estómago para siempre: De forma natural y efectiva. Incluye 15 recetas. (Spanish Edition)
Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (Spanish Edition)
Soy el papá que ella necesita que seas: La huella indeleble que un padre deja en la vida de su hija (Spanish Edition)
Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgánicos para una salud óptima (Spanish Edition)
Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition)
No hagas dieta nunca más: Recetas saludables que te cambiarán la vida (Spanish Edition)
Salud Por Los Alimentos / Healthy Foods (Nuevo Estilo De Vida / New Lifestyle) (Spanish Edition)
Biotecnología en todos lados: en los alimentos, la medicina, la agricultura, la química... ¡y esto recién empieza! (Ciencia que ladra... serie Científica) (Spanish Edition)
Los Alimentos Que Curan (Spanish Edition)
Alimentos Genéticamente Modificados: Cambiando la Naturaleza de la Naturaleza: Que necesita saber para proteger a usted mismo, a su familia y a nuestro planeta Alimentos que eliminan la artritis

[Dmca](#)