# Comer bien para vivir mejor

## Autor

*Adolfo Chávez Villasana*

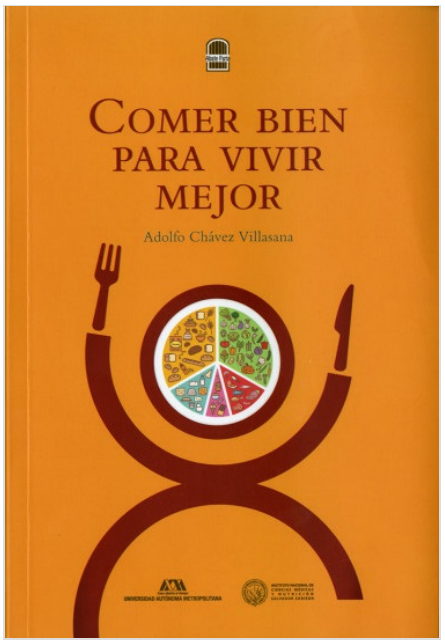
## Sinopsis

Esta obra responde con amplia base científica y con claridad cómo podemos fortalecer y vigilar nuestros hábitos alimenticios. Ofrece argumentos sólidos para comprender cuáles alimentos debemos erradicar de nuestras comidas porque, a fin de cuentas, la base de una buena salud está en la adecuada alimentación.

AC

## Sobre el autor

Adolfo Chávez Villasana




## Impreso

**Año de publicación:** 2017

**Presentación:** Tapa blanda o Bolsillo

**Tamaño:** 22 x 15.5 x 2 cm

**Número de páginas del contenido principal:** 279 Páginas

**ISBN13:** 9786072809628

**$280 MXN**

## Palabras clave

Hábitos alimenticios saludables; Alimentación; Alimentos saludables

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen