Superalimentos

para prevenir y revertir enfermedades

Autores

Winston Craig, Gabriel Paschetta

Sinopsis

Comer “verde” es mejor y más saludable. Es más saludable para las personas, los animales, y el medioambiente. Alimentarse de una dieta en plantas está asociado con una mayor longevidad, menos enfermedades crónicas y menos daño al medioambiente. Los vegetarianos disfrutan de niveles más bajos de colesterol, menores niveles de presión arterial, menos obesidad, menos enfermedad cardiovascular, menos hipertensión y menor incidencia en algunos tipos de cáncer que aquellos cuya dieta incluye carne. Superalimentos tales como las oleaginosas (nueces), el aceite de oliva, las uvas y el jugo de uva, las granadas, las legumbres (especialmente la soja), los higos, la cebada, el lino y la avena no deberían faltar en una dieta saludable, junto con abundante agua.Si bien los buenos hábitos de salud no garantizan una larga vida, aumentan la probabilidad de vivir más y mejor. Los estudios muestran que cuanto más temprano en la vida se cambian los malos hábitos mayor es el beneficio en el bienestar global de la persona. Superalimentos te ayudará hoy a comenzar a hacer los cambios realmente importantes en tu alimentación y estilo de vida, para mejorar tu salud y tu bienestar integral.



Impreso

Año de publicación: 2017

Presentación: Cubierta de cartulina o papel grueso (Libro)

Tamaño: 21 x 14 cm

Número absoluto de páginas: 228 Páginas

ISBN13: 9789877016918

$19.694 ARS

WC

Sobre el autor

Winston Craig

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



Gabriel Paschetta

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