



La pirámide de la salud (Spanish Edition)

Kris Verburgh

 [Descargar](#)

 [Leer En Linea](#)

La pirámide de la salud (Spanish Edition) Kris Verburgh

Comer correctamente retrasa el envejecimiento, evita ciertas enfermedades y mejora otras.

Los últimos descubrimientos científicos sobre longevidad y nutrición evidencian que la alimentación es vital para nuestro bienestar y tiene un peso enorme en el proceso de envejecimiento de nuestro cuerpo y nuestra mente.

¿Sabías qué...

- ** la mayoría de dietas no son saludables?
- ** muchas grasas son buenas para el corazón?
- ** casi ningún antioxidante retrasa el envejecimiento?
- ** el té blanco reduce la aparición de arrugas y, al mismo tiempo, es muy beneficioso para los vasos sanguíneos?
- ** que los estudios demuestran que las personas que comen nueces todos los días ven reducida la posibilidad de padecer un ataque al corazón en un 45 por ciento?

El Dr. Verburg nos muestra una nueva pirámide alimenticia que tiene, además, una contrapirámide: un «reloj de arena» que nos permite identificar rápidamente los alimentos saludables y los que debemos evitar en nuestra dieta proponiéndonos alternativas.

Con una correcta alimentación no solo podemos prevenir ciertas enfermedades, sino que también podemos mejorar sustancialmente otras y retrasar considerablemente nuestro proceso de envejecimiento.

La pirámide de la salud es un bestseller internacional publicado con enorme éxito en Inglaterra, Italia, Alemania, Dinamarca, Países Bajos y Polonia.

 [Descargar La pirámide de la salud \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Leer en línea La pirámide de la salud \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

La pirámide de la salud (Spanish Edition)

Kris Verburgh

La pirámide de la salud (Spanish Edition) Kris Verburgh

Comer correctamente retrasa el envejecimiento, evita ciertas enfermedades y mejora otras.

Los últimos descubrimientos científicos sobre longevidad y nutrición evidencian que la alimentación es vital para nuestro bienestar y tiene un peso enorme en el proceso de envejecimiento de nuestro cuerpo y nuestra mente.

¿Sabías qué...

** la mayoría de dietas no son saludables?

** muchas grasas son buenas para el corazón?

** casi ningún antioxidante retrasa el envejecimiento?

** el té blanco reduce la aparición de arrugas y, al mismo tiempo, es muy beneficioso para los vasos sanguíneos?

** que los estudios demuestran que las personas que comen nueces todos los días ven reducida la posibilidad de padecer un ataque al corazón en un 45 por ciento?

El Dr. Verburgh nos muestra una nueva pirámide alimenticia que tiene, además, una contrapirámide: un «reloj de arena» que nos permite identificar rápidamente los alimentos saludables y los que debemos evitar en nuestra dieta proponiéndonos alternativas.

Con una correcta alimentación no solo podemos prevenir ciertas enfermedades, sino que también podemos mejorar sustancialmente otras y retrasar considerablemente nuestro proceso de envejecimiento.

La pirámide de la salud es un bestseller internacional publicado con enorme éxito en Inglaterra, Italia, Alemania, Dinamarca, Países Bajos y Polonia.

Descargar y leer en línea La pirámide de la salud (Spanish Edition) Kris Verburgh

Format: Kindle eBook

Download and Read Online La pirámide de la salud (Spanish Edition) Kris Verburgh #GFA908P4ETL

Leer La pirámide de la salud (Spanish Edition) by Kris Verburgh para ebook en líneaLa pirámide de la salud (Spanish Edition) by Kris Verburgh Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros La pirámide de la salud (Spanish Edition) by Kris Verburgh para leer en línea. Online La pirámide de la salud (Spanish Edition) by Kris Verburgh ebook PDF descargarLa pirámide de la salud (Spanish Edition) by Kris Verburgh DocLa pirámide de la salud (Spanish Edition) by Kris Verburgh MobipocketLa pirámide de la salud (Spanish Edition) by Kris Verburgh EPub
GFA908P4ETLGFA908P4ETLGFA908P4ETL