

The book was found

Guía Definitiva Sobre Alimentos FERMENTADOS (No Estoy Sano, Estoy Lo Siguiente NÂ° 2) (Spanish Edition)



Synopsis

En este libro aprenderás a hacer fermentados en casa (rejuvelac, chucrut, kombucha, kéfir, "quesos" vegetales sin lácteos, etc.) Incluye además recetas donde añadir tus fermentados ya preparados para sacarles el máximo partido tanto en recetas de cocina como en usos para la piel. Si eres de los que piensan que todo se basa en llevar una dieta equilibrada de proteínas, hidratos de carbono, grasas, y ejercicio, te aconsejo que eches un vistazo a las páginas de este libro. En ellas descubrirás que existen los alimentos llamados "funcionales" que, aunque no aportan ningún nutriente al cuerpo, son fundamentales para mantenernos sanos. Estamos hablando de los alimentos fermentados, cuyas propiedades permiten adelgazar o alcanzar tu peso ideal, te purifican y desintoxican el organismo, te hacen ganar vitalidad, asimilar nutrientes, sentirte más ilusionado y alegre, reducir el colesterol, eliminar alergias, combatir enfermedades crónicas, te quitan años de encima, y un sinnúmero de beneficios más. ¿Sorprendido? Pues... ¿A qué esperas para conocerlos?

Book Information

File Size: 17272 KB

Print Length: 62 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publisher: La Madriguera del Erizo; 2 edition (May 11, 2016)

Publication Date: May 11, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01FKPENU2

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,027,539 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #556

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa #591

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal #1538 in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Alternative Medicine > Healing

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

Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2) (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)
 (TOMO 2) El Eugenismo: El movimiento que parió al nazismo alemán (El Colapso de
 Occidente: El Siguiente Holocausto y sus Consecuencias) (Spanish Edition) Lessing: Laocoonte
 (Laocoonte o Sobre Los Límites de la Pintura y de la Poesía), y Cartas Sobre La
 Literatura Moderna y Sobre El Arte Antiguo, Colección ... Ediciones Ibéricas nº 148)
 (Spanish Edition) La Guía Definitiva del Jardín Vertical (Spanish Edition) La guía definitiva de
 Bikram Yoga (Spanish Edition) (Colección Salud y Vida Natural) ¡A comer sano! (Los buenos
 hábitos en pop-up) (Spanish Edition) Delicioso y Sano: Secretos Simples para que Sus Hijos
 Coman Bien (Spanish Edition) Mama Sana, Bebe Sano: Healthy Mother, Healthy Baby (Spanish
 Edition) Confidencial: Secretos Para Vivir Sano y Feliz (Spanish Edition) ¿Cómo dicen
 ESTOY ENOJADO los dinosaurios?: (Spanish language edition of How Do Dinosaurs Say I'M
 MAD!) (Spanish Edition) La guía óptima para el ayuno de Daniel: Más de 100 recetas y 21
 devocionales diarios (La Guía Óptima Para) (Spanish Edition) Donde Estoy? (Spanish Edition)
 (Pikinini) Una vida con propósito: ¿Para qué estoy aquí en la tierra? (The Purpose
 Driven Life) (Spanish Edition) Estoy a la puerta, escúchame: Oraciones para el encuentro con el
 Señor (Spanish Edition) La Guía Completa sobre Pisos: *Incluye nuevos productos y técnicas
 de instalación (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) La Guía Completa sobre
 Albañilería y Mampostería: Incluye trabajos decorativos en concreto (Black & Decker Complete
 Guide) (Spanish Edition) La Guía Completa sobre Baldosa de Cerámica: Incluye Baldosa de Piedra,
 Porcelana, Vidrio y Mucho Más (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) Células
 Madre: Guía básica sobre las Células Madre (Mundo Estética nº 4) (Spanish
 Edition)

[Dmca](#)