

The book was found

# GuÃ±a 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, kāfir, "quesos" vegetales sin lacteos, 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 ajos de encima, y un sinfín 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 quÃfÃ-micas. TecnologÃfÃ-a bioquÃfÃ-mica y de los alimentos) (Spanish Edition) TecnologÃfÃ-a de los alimentos. Vol. II: Alimentos de origen animal: Vol.2 (Ciencias quÃfÃ-micas. TecnologÃfÃ-a bioquÃfÃ-mica y de los alimentos) (Spanish Edition) (TOMO 2) El Eugenismo: El movimiento que pariÃfÃ al nazismo aleman (El Colapso de Occidente: El Siguiente Holocausto y sus Consecuencias) (Spanish Edition) Lessing: Laocoonte (LaocoÃfÃn o Sobre Los LÃfÃ-mites de la Pintura y de la PoesÃfÃ-a), y Cartas Sobre La Literatura Moderna y Sobre El Arte Antiguo, ColecciÃfÃ n ... Ediciones IbÃfÃ©ricas nÃ º 148) (Spanish Edition) La Guia Definitiva del Jardin Vertical (Spanish Edition) La guia definitiva de Bikram Yoga (Spanish Edition) (Coleccion Salud y Vida Natural) Ã A comer sano! (Los buenos hÃfÃbitos 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) Confindencial: Secretos Para Vivir Sano y Feliz (Spanish Edition) Ã CÃfÃ mo dicen ESTOY ENOJADO los dinosaurios?: (Spanish language edition of How Do Dinosaurs Say I'M MAD!) (Spanish Edition) La guia ÃfÃ ptima para el ayuno de Daniel: MÃfÃjs de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guia Optima Para) (Spanish Edition) Donde Estoy? (Spanish Edition) (Pikinini) Una vida con propÃfÃ sito: Ã Para quÃfÃ© estoy aquÃfÃ-en la tierra? (The Purpose Driven Life) (Spanish Edition) Estoy a la puerta, escÃfÃºchame: Oraciones para el encuentro con el SeÃfÃ or (Spanish Edition) La Guia Completa sobre Pisos: \*Incluye nuevos productos y tecnicas de instalacion (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) La Guia Completa sobre Albanileria y Mamposteria: Incluye trabajos decorativos en concreto (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) La Guia Completa sobre Baldosa de Ceramica: Incluye Baldosa de Piedra, Porcelana, Vidrio y Mucho Mas (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) CÃfÃ©lulas Madre: Guia bÃfÃjsica sobre las CÃfÃ©lulas Madre (Mundo EstÃfÃ©tica nÃ º 4) (Spanish Edition)

[Dmca](#)