

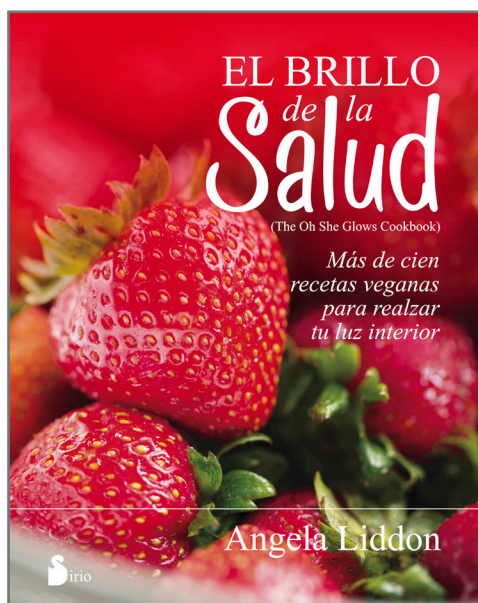


EL BRILLO DE LA SALUD



La autora

Angela Liddon es licenciada en Psicología social. Aquejada de un desorden alimentario desde la adolescencia, abandonó su carrera como investigadora para dedicarse a tiempo completo a mantener el blog Oh She Glows, en el que difunde la alimentación sana. En la actualidad Oh She Glows contiene más de 500 recetas saludables y tiene más de un millón de visitas cada mes.



Título: El brillo de la salud
Autora: Angela Liddon
PVP: 27
ISBN: 9788416579266

Nº págs: 336
Rústica
Tamaño: 20,3 x 25,4
Materia: Cocina



Descripción

Tras diez años de sufrir un trastorno alimentario, Angela Liddon, la brillante autora de este libro, emprendió el que sería un largo camino, no solo de recuperación física, sino también de curación espiritual. Un viaje en el que la comida pasó de ser el enemigo a ser su mejor aliado. Cuando Angela empezó a comprender –y experimentar– el poder que tiene una nutrición apropiada, y su capacidad para influir en el estado de ánimo, el nivel de energía e incluso la autoestima, se armó de optimismo y pudo dejar atrás la pesadilla.

Cada vez más estudios demuestran que nuestra salud está relacionada en primer lugar con lo que comemos, y desde ahí se extiende como un reguero de pólvora a otros aspectos de la vida que van mucho más allá de lo puramente orgánico. El brillo de la salud no es solo un libro de cocina, es sobre todo, una estimulante invitación. Contiene más de cien recetas que te harán brillar desde dentro; desayunos nutritivos y fáciles de preparar, tentempiés ricos en proteínas, sustanciosos platos fuertes, y postres exquisitos que te demostrarán cuán fácil y deliciosa puede ser la dieta vegana.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Libro de recetas vegetarianas imaginativas, deliciosas y fáciles. para toda la familia.
- ✓ Ilustradas con llamativas fotografías a color. Calidad de papel fotográfico.
- ✓ Best Seller en Amazon.

Libros relacionados

