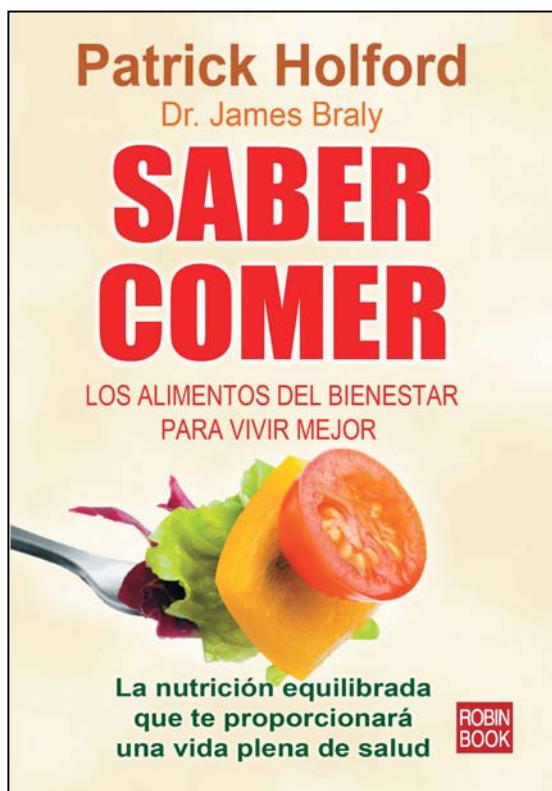




Colección: Salud

Re-Lanzamiento Mayo de 2009



978-84-9917-004-6

Formato: 14,5 X 21,5



Pág. 288

9 788499 170046

PVP: 14,42 / 15,00 €

LOS ALIMENTOS DEL BIENESTAR PARA VIVIR MEJOR

LA NUTRICIÓN EQUILIBRADA QUE TE PROPORCIONARÁ UNA VIDA PLENA DE SALUD

SABER COMER

Patrick Holford

Una de cada dos personas sufre alguna alergia alimentaria, a veces sin saberlo. Mucha gente desconoce que sus problemas de salud pueden estar relacionados con la ingesta de alimentos específicos. Así pues, síntomas como la rinitis alérgica, la depresión, la diabetes, el sobrepeso, la fatiga crónica y otros tipos de trastornos pueden ser fruto de una intolerancia alimentaria. En Saber comer, Patrick Holford, experto en nutrición, y el doctor James Braly, investigador médico, nos ayudan a evitar este sufrimiento innecesario descubriéndonos las comidas que pueden perjudicarnos y los alimentos que deberíamos comer en su lugar.

RELACIONADOS



978-84-7927-882-3



9

PVP: 11,54 / 12,00 €



978-84-7927-599-0



9

PVP: 29,81 / 31,00 €