

Mis recetas. Paleovida

# MIS RECETAS PALEOVIDA

100 recetas paleo para recuperar una vida saludable

CARLOS PÉREZ

Recetas de MEL SÁNCHEZ y del chef RAÚL SÁNCHEZ



Fecha de publicación: 16 junio, 2016

Editor: Ediciones B

Autor: Carlos Pérez

Longitud de impresión: 361

Idioma: Español

PDF

Tras el éxito de sus libros anteriores en Ediciones B (PaleoVida, 2012, cinco ediciones, y PaleoTraining, 2013, dos ediciones), Carlos Pérez nos brinda un nuevo libro de recetas en el que recupera el concepto de «dieta evolutiva».

Se trata de una dieta de nueva implantación, que recupera lo más saludable de nuestro pasado. La «Paleodieta» se basa en la ingesta de proteínas, fruta y verdura, y evita los cereales y los lácteos. Además, se acompaña de un estilo de vida que ayuda a reducir las enfermedades y a mejorar el estado físico y psicológico.

100 recetas fáciles y asequibles, con las que recuperar, además de la salud, la palatabilidad y

la alegría por la comida.

«Comer y dieta son palabras antagónicas. No podemos comer y hacer una dieta a la vez, ya que como resultado de ello aparece la ansiedad. Es por eso por lo que, tras la publicación de PaleoVida, hemos querido escribir este nuevo libro de recetas, para enseñar que comer debe ser algo relacionado con la alegría, con disfrutar. Y que comer de manera saludable no es solo comer pescado a la plancha y verdura hervida. Hay una gran cantidad de posibilidades y alternativas para que no te aburras, tengas salud y disfrutes al mismo tiempo. Y para que esto sea posible, la premisa es que sea fácil.

En el libro encontrarás algunas recetas más alternativas, pero no se trata solo de eso. Se trata también de incorporar un nuevo conocimiento sobre la alimentación que te permita disfrutar de cosas que antes, probablemente, no conocías o no te habías planteado.»

Carlos Pérez

<http://yep.pm/u62Hspfi5/M6bl7CtAl.pdf.rar>