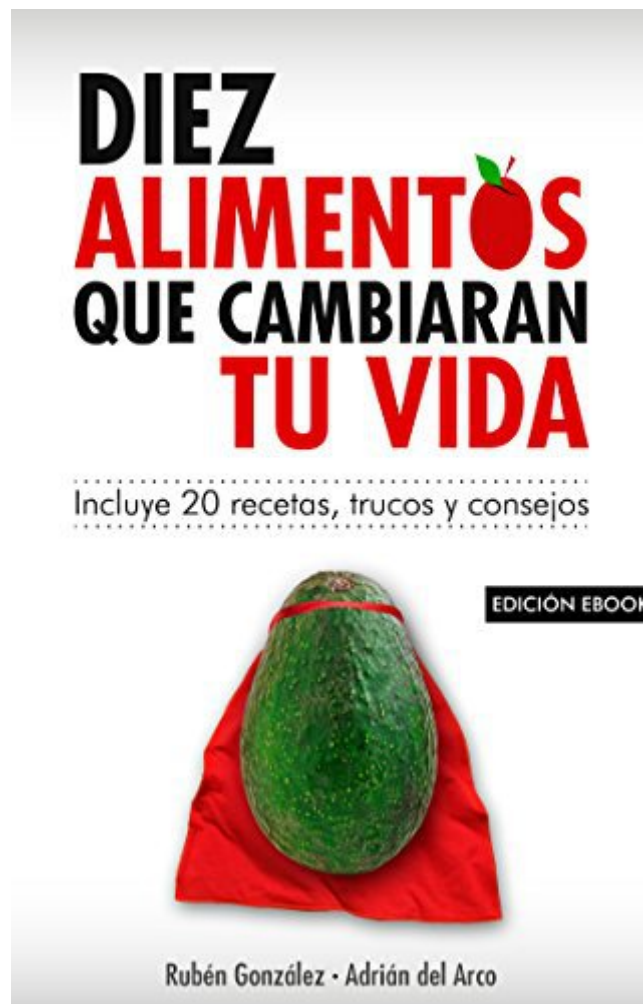


10 alimentos que cambiarán tu vida: Incluye 20 recetas



Fecha de publicación: 2 agosto, 2015

Autor: Rubén González

Longitud de impresión: 50

Idioma: Español

PDF

Comer bien no es tan complicado como intentan que nos creamos. No es necesario dejarse un dineral, ni recorrer supermercados especiales y herbolarios para encontrar alimentos de calidad. En tu supermercado de toda la vida, aunque parezca mentira, todavía sigue habiendo **SUPERALIMENTOS**, fáciles de conseguir y a buen precio.

¿No sabes cuáles son esos alimentos? En este libro encontrarás diez de esos alimentos, elegidos por su alto poder nutritivo en comparación con los demás y sus increíbles propiedades. Estos alimentos consumidos regularmente en tu dieta marcarán un antes y un después en tu estado de forma, tu salud y tu vitalidad. ¿No me crees? Pruébalo.

---

## ¿QUÉ APRENDEREMOS?

Aprenderemos cuáles son esos 10 alimentos que cambiarán tu vida, además de nombrar otros muchos. Pero no sólo eso, sino que también sabrás un poquito más acerca de ellos, de dónde vienen, cuáles son sus propiedades y porqué los tienes que incluir en tu dieta.

Además encontrarás trucos sobre cómo encontrarlos y cómo consumirlos. ¿Conviene consumirlo crudo o cocido? ¿Al vapor o a la plancha? En el libro encontrarás las respuestas

---

## 20 FANTÁSTICAS RECETAS

Por último, el libro incluye 20 riquísimas recetas para comenzar a incluir estos alimentos en tu dieta. Desde galletas, hasta ensaladas. ¿Te las vas a perder?

---

Etiquetas: alimentos, saludables, sano, dieta, paleo, paleolitica, recetas, cocina, natural, fitness, perder peso, ganar musculo, volumen, gimnasio, revolucionario, alimentacion, marcos vazquez, ciencia, I jimenez

<http://yep.pm/SosvlzZi5/aqSIBbDKd.pdf.rar>