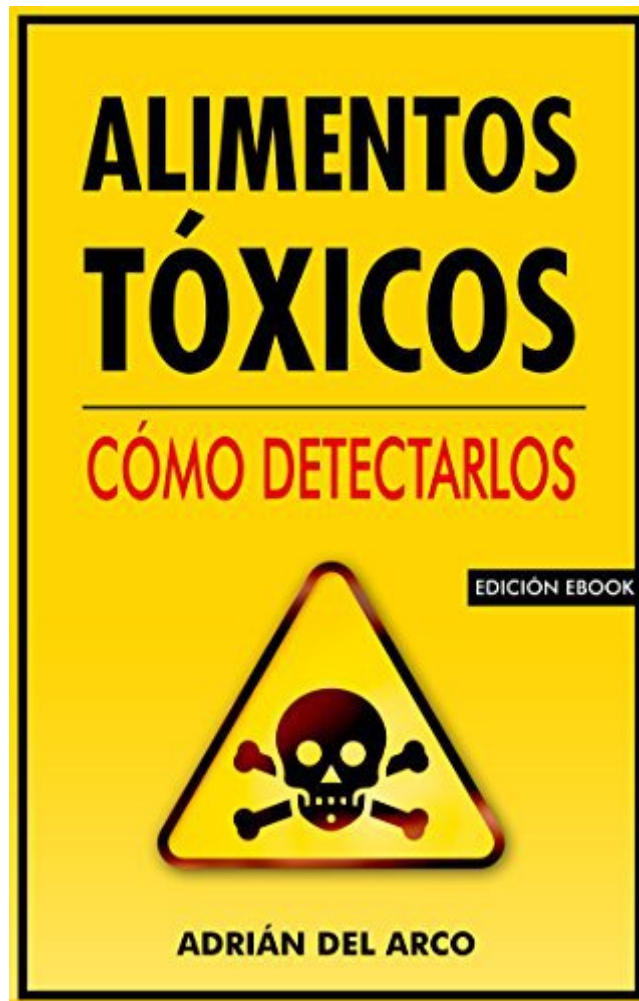


Alimentos tóxicos: cómo detectarlos.



Fecha de publicación: 15 julio, 2015

Editor: Editorial Kaizen

Autor: Adrián del Arco

Longitud de impresión: 78

Idioma: Español

PDF

¿Te resulta incomprensible entender una etiqueta alimentaria?

¿Te gustaría saber cómo diferenciar un buen alimento de uno que no lo es?

¿Quieres estar más sano, vivir más feliz y con más energía?

Si responderías afirmativamente alguna de estas preguntas, este libro es para ti. Ha llegado el momento de tomar las riendas de tu alimentación. ¿Estás listo?

¿QUÉ APRENDEREMOS?

Con él aprenderás a reconocer alimentos tóxicos que merman nuestra salud, y además, seremos capaces de hacerlo en tan sólo 5 segundos.

Entenderás cada parte del etiquetado, en qué debes prestar atención y en qué no, qué es lo más perjudicial y qué cosas son indiferentes.

Lo sabrás todo acerca de las listas de ingredientes, los cuadros de información nutricional: las grasas, las proteínas, los hidratos de carbono, el azúcar, la sal, el colesterol...

Así podrás decidir si ese alimento nos conviene porque nos aporta más vitalidad, nos hace perder peso, adelgazar, y mejora nuestra salud. O si por el contrario se trata de comida tóxica, comida que nos debilita, nos resta energía, nos hace engordar y nos predispone a muchas enfermedades.

Entenderás porqué es importante elegir comida natural (paleo) frente a los alimentos procesados, y cómo diferenciar entre un buen producto procesado, y uno tóxico.

ADITIVOS E INGREDIENTES TÓXICOS

Se hace especial hincapié en aquellos ingredientes y aditivos que son realmente tóxicos para nuestro organismo y debemos evitar a toda costa.

Aprenderás a diferenciar unos aditivos de otros, saber cuáles son peligrosos y cuáles no.

EJEMPLOS REALES APLICADOS

Para que te sea todavía más sencillo, el libro contiene diversos ejemplos reales y varias recomendaciones útiles.

En el libro se analiza a modo de ejemplo diferentes productos de pan de molde, de jamon york, cereales o chocolate. Para que seas consciente de la gran diferencia que puede haber de un producto a otro y la próxima vez sepas cuál elegir con total certeza.

NO TE ENGAÑARÁN MÁS

En el libro se explican las diversas formas que tienen los fabricantes de engañarte con su etiquetado. La mayoría de la gente cae víctima de sus trampas, y termina comprando comida tóxica sin apenas darse cuenta. Eso no te volverá a pasar a ti.

Etiquetas: Alimentación, saludable, dieta, paleo, paleolítica, aditivos, glutamato monosódico, perder peso, kilos, fitness revolucionario, marcos vazquez, etiquetas alimentarias, proteínas, grasas, hidratos de carbono, mario luna, dieta sana.

<https://k2s.cc/file/b7f8e2e66590b/dIF8Az7Wt.pdf.rar>