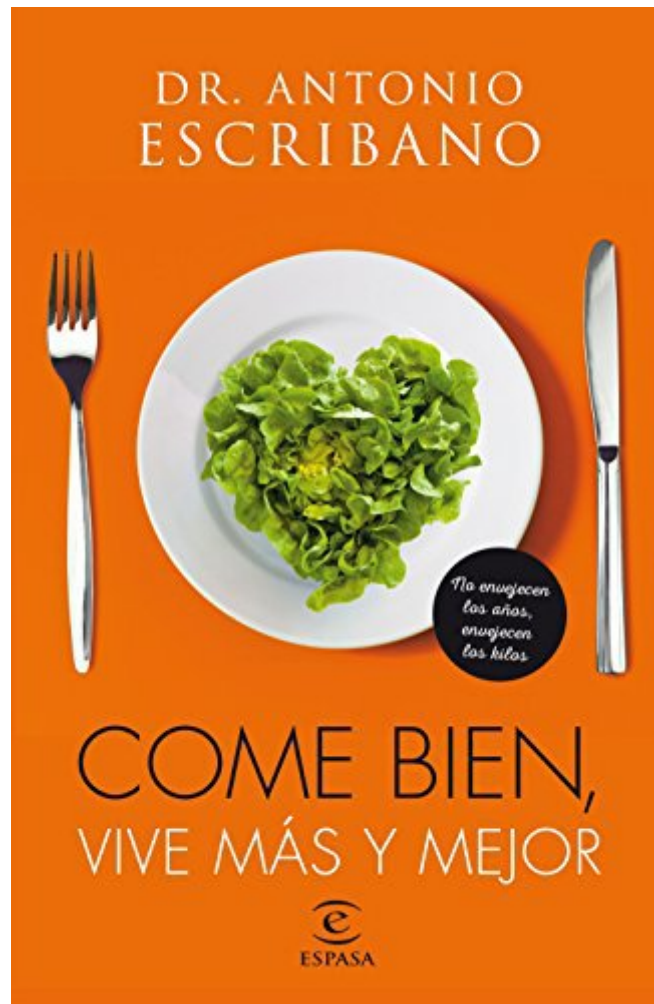


Come bien, vive más y mejor: No envejecen los años, envejecen los kilos



Fecha de publicación: 7 enero, 2016

Editor: Espasa

Autor: Dr. Antonio Escribano

Longitud de impresión: 212

Idioma: Español

PDF

Una buena alimentación nos puede ayudar a prevenir y combatir enfermedades. El Dr. Escribano nos enseña a llevar una dieta equilibrada no solo para controlar o perder peso, sino también para cuidar nuestros órganos más importantes como el cerebro o el corazón, retardar el envejecimiento, evitar el tabaco, las drogas o el alcohol y potenciar el descanso y el ejercicio. Y en todo este proceso los alimentos desempeñan un papel imprescindible.

<https://k2s.cc/file/0cc99ec7844d7/vaKZKzZOr.pdf.rar>