

DE LA CESTA DE LA COMPRA DEPENDE TU SALUD: Aprende de forma sencilla y práctica que alimentos elegir en el supermercado para multiplicar tu vitalidad y ... mental sorprendente (COMIDA SALUDABLE)



Fecha de publicación: 18 marzo, 2016

Editor: LUIS GARRE

Autor: LUIS GARRE LÓPEZ

Longitud de impresión: 170

Idioma: Español

PDF

#### Descripción del producto

De la cesta de la compra depende tu salud

Aprende de forma sencilla y práctica qué alimentos elegir

en el supermercado para multiplicar tu vitalidad y gozar de una claridad mental sorprendente.

De la cesta de la compra depende tu salud te muestra de la manera más fácil y paso a paso cómo hacer la mejor compra posible de tus alimentos en el supermercado para una alimentación consciente y saludable. Leyendo este libro aprenderás:

- Donde se encuentra la mejor comida saludable que puedes comprar para el bien de tu salud y el cuidado personal y porque debes comprarla.
- Los alimentos “ estrella ” y anticancer de cada sección que deben ir a parar a nuestra cesta en cada compra.
- Qué alimentos debemos eliminar para siempre de nuestra alimentación si queremos comer bien a diario.

Dispongo de un carro de la compra vacío y pretendo llenarlo contigo a mi lado. No todo lo que ves en el supermercado es bueno o saludable solo por el hecho de que se encuentre allí.

La industria alimentaria es un gran negocio donde por desgracia en muchas ocasiones prima el dinero sobre la salud.

El supermercado puede llegar a ser un auténtico campo de minas para tu salud y con este libro te voy a enseñar como esquivarlas, ¿Me acompañas?

De la cesta de la compra depende tu salud te ayudará a:

- Conocer lo que hay de cierto en los productos que nos venden como "saludables", "ligeros" o "sin azúcares".
  - Desterrar para siempre alimentos que pensabas o que nos dicen que son buenos para nuestro organismo.
- Diferenciar entre productos congelados, en conserva o precocinados. Si quieres preservar una salud de hierro debes conocer las diferencias y su valor nutricional.
  - Saber porque es tan importante eliminar el azúcar blanco de nuestra cesta.
  - Entender la importancia de elegir el arroz, la pasta o el pan integral en vez de blanco.
  - Darte caprichos saludables comprando los ingredientes adecuados para tus postres y alimentos dulces.
    - Elegir bebidas vegetales antes que los lácteos de toda la vida.
    - Desechar la bollería industrial junto con las perjudiciales grasas trans.
- Averiguar cuáles son los efectos de una buena o mala alimentación en nuestro cuerpo.
  - Cocinar con recetas para hacer barritas proteicas y energéticas para deportistas
    - Adelgazar sin milagros.
  - Aumentar tus conocimientos sobre dietética y nutrición.

Nota personal del autor.

Me he atrevido a escribir este libro basándome en un estilo de vida que comencé casi al bajar de la cuna e iniciarme en el deporte y la alimentación saludable para mejorar mi forma física

y mental de por vida. Con el paso de los años he ido aprendiendo y perfeccionando mi alimentación a través del conocimiento de personas expertas, libros y experiencias adquiridas y puestas en práctica con mi propio cuerpo.

Actualmente mantengo una alimentación inteligente basada en lo aprendido del mundo de la nutrición deportiva y saludable. Mi única intención es conseguir despertar la conciencia de las personas que aún creen que no es tan importante comer sano. Por desgracia, está demostrado científicamente que la enfermedad está muy relacionada con los malos hábitos alimenticios. Todos los días podemos escuchar a expertos de la medicina científica, alternativa y nutricional hablándonos de estas verdades. Es hora de hacerles caso.

#### Sobre el autor

Funcionario de profesión, terminó sus estudios dentro de la comunicación audiovisual ejerciendo como Editor de Video y Cámara de Televisión para posteriormente adentrarse en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. Después de llevar durante toda su vida un modo y estilo enfocado en la salud física y la alimentación, ahora destaca por afrontar un nuevo reto, el de servir de ayuda a los demás. Para eso se ha dispuesto a publicar libros y ebook para el desarrollo y crecimiento personal y profesional, junto a temáticas relacionadas con la consecución de objetivos hacia un estado mental y espiritual bien

<http://yep.pm/0TIm07zi5/3mhP14svL.pdf.rar>