

1. Record Nr.	UNINA9910151807803321
Autore	Simpson Lily
Titolo	Alimentación sana para vivir mejor
Pubbl/distr/stampa	Penguin Random House Grupo Editorial España
ISBN	84-16449-71-6
Descrizione fisica	1 online resource (416 p.)
Soggetti	Detoxification (Health) Gluten-free diet
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	Tu guia para una alimentacion sana sin gluten, sin lacteos y sin azucares refinados.Hoy en dia nuestros cuerpos trabajan mas que nunca para estar sanos y librarse de las toxinas y el stres. La polucion, un estilo de vida frenetico y una dieta alta en alimentos procesados nos causan una tension innecesaria que con el tiempo se traduce en falta de nutrientes, cansancio y conductas negativas hacia la comida. La chef Lily Simpson y el nutricionista Rob Hobson te proponen frenar estos efectos negativos, tomar conciencia de lo que comes y dar un descanso a todos los alimentos que no te sientan bien.En este libro se recogen mas de 150 recetas saludables, deliciosas y llenas de sabor gracias a sus inteligentes combinaciones de hierbas, especias y aceites y todas ellas se elaboran con ingredientes sin gluten, sin lactosa y sin azucar refinado. Ademias, cada receta especifica que principales nutrientes tiene y que problemas de salud puede ayudarte a mejorar.Pero Alimentacion sana para vivir mejor no es solo un libro de recetas. El nutricionista Rob Hobson nos ofrece pautas de como mejorar nuestra salud a traves de la alimentacion, en funcion de nuestras necesidades; tanto si se trata de perder peso o ganar energia, recuperar el buen aspecto de nuestra piel o simplemente para depurar nuestro cuerpo despues de algunos excesos.Cuida tu alimentacion y consigue una salud resplandeciente con esta completa guia para el bienestar diario. ENGLISH DESCRIPTIONThe power of good, natural food beats any fad

diet. By bombarding your body with a sea of nutrients and a range of delicious flavors, your skin will glow, your hair will shine, your stress levels will decrease, and you'll feel full of energy. This is what the Detox Kitchen philosophy is all about: fresh, bright, delicious, and nutritious food that will leave you radiant with health. Using mouthwatering flavor combinations and an encyclopedic knowledge of ingredients, founder and chef Lily Simpson and nutritionist Rob Hobson have created two hundred carefully tailored recipes and a variety of meal plans to bring you this ultimate, comprehensive bible of detox food--all wheat-, dairy- and sugar-free. Whether you'd like a weekend plan to nurture your body after a demanding week or a seven-day regime to improve your skin, boost your energy levels, or gain relief from a health condition, the book will allow you to "eat yourself well" and shuffle this treasury of recipes to suit your needs. The vibrant dishes are inspired by Lily's worldwide travels, and include Beetroot Falafel, Avocado Smash; Chicken, Cashew and Tarragon Wraps; Pad Thai with Brown Rice Noodles; Sesame Seed Cookies; Butterbean Mash; Pinto Bean Chilli; Pineapple Carpaccio Coconut Clouds; and Apricot and Ginger Jam. With beautiful photography and a striking design, The Detox Kitchen Bible is the definitive guide to eating your way to a healthy glow. Get detoxing and feel cleansed from the inside out.
