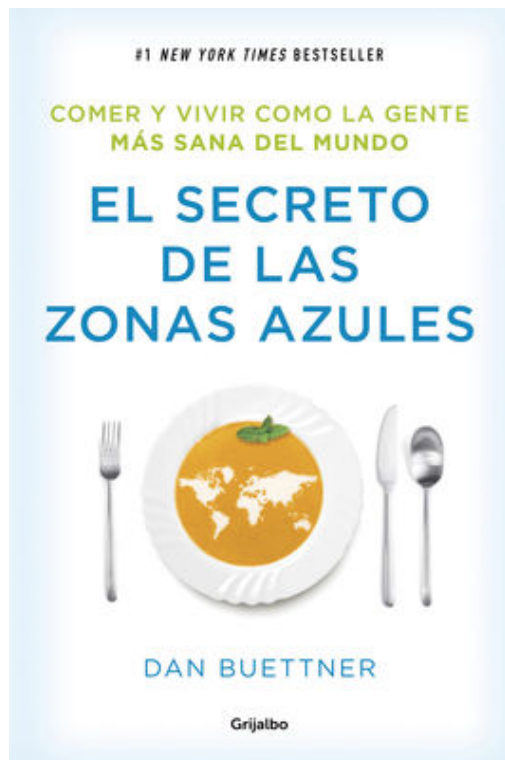


Descargar libros La dieta de eliminación (Colección Vital) gratis (PDF | ePub | Mobi) Dan Buettner DG Media



Un plan de alimentación y estilo de vida para maximizar tu salud y alargar tu esperanza de vida, basado en las prácticas cotidianas de la gente más sana y más longeva del mundo: la gente que vive en las zonas azules.

Un plan de alimentación y estilo de vida para maximizar tu salud y alargar tu esperanza de vida, basado en las prácticas cotidianas de la gente más sana y más longeva del mundo: la gente que vive en las zonas azules.

A partir de una década de investigación sobre las zonas azules, las regiones donde vive la gente más sana y longeva del mundo, Dan Buettner ha elaborado **un plan que nos enseñará a tomar el control de nuestra salud, revolucionar nuestros hábitos alimentarios y agregar años a nuestra vida.**

A sus ciento cuatro años, Gozei Shinzato se reúne con su moai -un grupo de amigas que han prometido velar las unas por las otras el resto de su vida- para tomar el té un par de veces por semana. Desde hace más de cien años, la familia Melis comienza el día con un huevo frito en manteca, una pieza de pan agrio, un vaso de leche de cabra y dos tazas de café. Todos los días, Panchita Castillo, de ciento siete años, se pone un vestido de algún color brillante al despertar, barre la entrada de su casa y da la bienvenida a los visitantes con una bendición y una sonrisa.

Todos ellos viven en zonas azules -Okinawa (Japón), Icaria (Grecia), Cerdeña (Italia), Loma Linda (California) y la península de Nicoya (Costa Rica)-, donde a la gente simplemente "se le olvida morir". Allí se registran los índices más bajos de cáncer, obesidad y cardiopatías; las comidas siempre se hacen con la familia y los amigos; se prefiere caminar a desplazarse en coche, y la gente sigue cocinando y comiendo como sus ancestros.

Este libro te llevará de la mano en un viaje alucinante donde aprenderás a crear tu propia zona azul con deliciosas recetas, cincuenta superalimentos, hábitos saludables y todo lo necesario para que tú y tus seres queridos viváis muchísimos años felices, llenos de fuerza, amor y vitalidad.

Reseña:

"Este libro da consejos prácticos para conseguir una vida larga y repleta de salud, y nos muestra los puntos clave de los estilos de vida en aquellas zonas del mundo donde el envejecimiento saludable es la regla. Lo recomiendo."

Andrew Weil, M.D.

Title : La dieta de eliminación (Colección Vital)
Author : Dan Buettner
:
:
:
:
:
File Size : 1.84MB

[Descargar libros La dieta de eliminación \(Colección Vital\) gratis \(PDF | ePub | Mobi\) Dan Buettner DG Media](#)

Descargar libros La dieta de eliminación (Colección Vital) gratis (PDF | ePub | Mobi) Dan Buettner DG Media

[Descargar libros La dieta de eliminación \(Colección Vital\) gratis \(PDF | ePub | Mobi\) Dan Buettner DG Media](#)

LA DIETA DE ELIMINACIÓN (COLECCIÓN VITAL) PDF - Are you looking for eBook La dieta de eliminación (Colección Vital) PDF? You will be glad to know that right now La dieta de eliminación (Colección Vital) PDF is available on our online library. With our online resources, you can find La dieta de eliminación (Colección Vital) or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. La dieta de eliminación (Colección Vital) PDF may not make exciting reading, but La dieta de eliminación (Colección Vital) is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with La dieta de eliminación (Colección Vital) PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with La dieta de eliminación (Colección Vital) PDF. To get started finding La dieta de eliminación (Colección Vital), you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of LA DIETA DE ELIMINACIÓN (COLECCIÓN VITAL) PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros La dieta de eliminación \(Colección Vital\) gratis \(PDF | ePub | Mobi\) Dan Buettner DG Media](#)

Los 1000 libros más populares [GRATIS]