



Guía definitiva sobre alimentos **FERMENTADOS** (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2)

Rocío Serrano Jiménez

[Download now](#)

[Read Online](#) 

Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2)

Rocío Serrano Jiménez

Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2) Rocío Serrano Jiménez

En este libro aprenderás a hacer fermentados en casa (rejuvelac, chucrut, kombucha, kéfir, "quesos" vegetales sin lácteos, etc.) Incluye además recetas donde añadir tus fermentados ya preparados para sacarles el máximo partido tanto en recetas de cocina como en usos para la piel.

Si eres de los que piensan que todo se basa en llevar una dieta equilibrada de proteínas, hidratos de carbono, grasas, y ejercicio, te aconsejo que eches un vistazo a las páginas de este libro.

En ellas descubrirás que existen los alimentos llamados “funcionales” que, aunque no aportan ningún nutriente al cuerpo, son fundamentales para mantenernos sanos.

Estamos hablando de los alimentos fermentados, cuyas propiedades permiten adelgazar o alcanzar tu peso ideal, te purifican y desintoxican el organismo, te hacen ganar vitalidad, asimilar nutrientes, sentirte más ilusionado y alegre, reducir el colesterol, eliminar alergias, combatir enfermedades crónicas, te quitan años de encima, y un sinfín de beneficios más.

¿Sorprendido? Pues...

¿A qué esperas para conocerlos?

Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2) Details

Date : Published May 11th 2016 by La Madriguera del Erizo

ISBN :

Author : Rocío Serrano Jiménez

Format : Kindle Edition 62 pages

Genre :

 [Download Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS \(No estoy ...pdf](#)

 [Read Online Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS \(No esto ...pdf](#)

Download and Read Free Online Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2) Rocío Serrano Jiménez

From Reader Review Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2) for online ebook

Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2) Free PDF download, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Guía definitiva sobre alimentos FERMENTADOS (No estoy sano, estoy lo siguiente nº 2) Rocío Serrano Jiménez books to read online.