

Superalimentos RX



[Superalimentos RX_ 下载链接1_](#)

著者:Pratt, Steven G.; Matthews, Kathy;

出版者:

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9780061189548

Si usted incluye en su dieta diaria los catorce superalimentos que menciona el doctor Steven Pratt en este libro, puede evitar el deterioro progresivo que causa dolencias y enfermedades comunes. El frijol previene la obesidad El arándano disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares El brócoli disminuye la incidencia de cataratas y previene los defectos de nacimiento La avena disminuye el riesgo de sufrir diabetes tipo II La naranja ayuda a prevenir las apoplejías La calabaza disminuye el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer El salmón silvestre disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares La soja baja el colesterol La espinaca disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y degeneración de la mácula relacionada con el envejecimiento El té ayuda a prevenir la osteoporosis El tomate aumenta la protección natural de la piel contra los rayos solares El pavo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico La nuez del nogal reduce el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, diabetes y cáncer Superalimentos Rx incluye recetas creadas por el chef del Golden Door Spa, Michel Stroot, que le enseñan cómo incluir los superalimentos en su dieta diaria. Superalimentos Rx es una guía indispensable para tener una vida larga, saludable y dinámica.

作者介绍:

目录:

[Superalimentos RX_ 下载链接1](#)

标签

评论

[Superalimentos RX_ 下载链接1](#)

书评

[Superalimentos RX 下载链接1](#)