

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$99.00

Editorial:

Año: 2004

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9681339908

Somos lo que comemos, de modo que si queremos ser atractivos tener una piel hermosa y una cabellera llena de luz, debemos cuidar nuestra alimentación. Comer productos que no sólo nos nutran sino que nos ayuden a conservarnos jóvenes y que tengan propiedades curativas.

Fredo Casinni, experto en belleza y diseño de imagen, nos presenta un plan de salud y nutrición que combina sabiduría y experiencia con nuevos métodos para mantenernos sanos, delgados y guapos . Nos ofrece una amplia gama de consejos para combatir padecimientos con tés, jugos, aceites ensaladas, frutas y verduras, además de licuados de energía y belleza al instante.

Dietas de equilibrio sin abandonar lo básico

Nutritivo y delicioso recetario

Curación a problemas específicos

Tips rejuvenecedores

Soluciones prácticas y alternativas para el bienestar y la salud

Fabulosas combinaciones de jugos y licuados de tus estrellas y luminarias favoritas

Todo para hacer realidad el acariciado sueño de mejorar la apariencia física, prevenir enfermedades, sentirse y verse joven, reducir el estrés y ser una persona más saludable y feliz.