

Culinária Consciente

Alimentação Inteligente

MALU PAES LEME



Manual X

Riverde

Resumo de Alimentação Inteligente

Após anos de busca, de prática e aperfeiçoamento, Malu Paes Leme nos ensina a viver a Alimentação Inteligente, assim definida por ela- É acordar os sentidos, desintoxicar. É leveza, simplicidade, conexão, sabor, naturalidade, amor, flexibilidade, beleza, espiritualidade, doçura....

Com muitas receitas e dicas de como prepará-las, seu objetivo é mostrar o que essas duas palavras podem significar para a sua saúde. Ou seja, a saúde próspera, diz a autora.

Ela destaca que, além de nutrir o corpo com alimentos naturais e orgânicos, é preciso cuidar também de alimentar a mente e a Alma- Espero que este livro lhe traga o mesmo fascínio e incômodo que senti quando descobri o caminho para a saúde próspera.

Que desse incômodo venha a mudança para uma melhora do seu Ser físico, que abriga seu Ser espiritual, e que juntos eles possam entrar em harmonia para uma vida próspera, feliz e incrivelmente simples.

Este é o segundo volume da Coleção Culinária Consciente.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)