

Lucyane Crosara

Alimento, Movimento & Alma

Receitas funcionais para o seu dia a dia

SESI-SP editora



Resumo de Alimento, Movimento & Alma. Receitas Funcionais Para o Seu Dia a Dia

Quando corpo e alma se equilibram, a vida levita. Para promover esse equilíbrio, a nutricionista funcional Lucyane Crosara e a chef Ana Vitória deram forma ao livro Alimento, Movimento & Alma, resultado prático de programação de mais de um ano de cursos com diferentes temáticas.

São mais de 100 receitas cuidadosamente elaboradas para temas específicos. São receitas funcionais e saborosas, as quais modulam a Saúde da Criança, Saúde do Adolescente, Saúde da Mulher, Saúde do Homem e do Vegetariano.

Além disso, oferece opções de receitas de família na versão funcional e um plano funcional anticâncer. É saúde plena através da gastronomia funcional. É um verdadeiro encontro entre Ciência, Sabor e Arte.

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