

Alimentos para o bem-estar

Restabeleça o equilíbrio e melhore a saúde com a dieta alcalina

Natasha Corrett
Vicki Edgson

Fotos: Lisa Linder



PUBLIFOLHA

Resumo de Alimentos Para o Bem-Estar

A partir de uma abordagem que privilegia o modo de vida saudável, refeições feitas com produtos frescos e preparo da comida de forma simples, a chef vegetariana Natasha Corrett e a nutricionista Vicky Edgson desenvolveram a dieta alcalina, baseada em ingredientes que ajudam a manter o pH natural do corpo e que facilitam a digestão e a absorção dos nutrientes.

As autoras explicam as propriedades dos alimentos e como eles interferem no funcionamento do organismo; trazem um quadro com índice de alcalinidade, nutrientes e benefícios dos principais ingredientes; ensinam sobre os grupos alimentares; e indicam os produtos que devem fazer parte da despensa e as técnicas de cozimento.

Mostram como iniciar a reeducação alimentar, apresentam cardápios para começar a dieta, desintoxicar o organismo e manter a alimentação equilibrada.

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