

Alimentos para o equilíbrio e a saúde

Incorpore a dieta alcalina a pratos saborosos em todas as ocasiões

Natasha Corrett

Vicki Edgson

Fotos: Lisa Linder



Resumo de Alimentos Para o Equilíbrio e a Saúde

Nesse livro, a chef vegetariana Natasha Corrett e a nutricionista Vicki Edgson compartilham receitas da dieta alcalina, baseada em alimentos que ajudam a manter o pH natural do corpo e facilitam a digestão e a absorção de nutrientes.

Apresentam também os princípios da alimentação alcalina; trazem um quadro com o índice de alcalinidade de ingredientes; e indicam os alimentos adequados para regular os níveis de açúcar no sangue, melhorar o humor, aumentar a energia ou reduzir o inchaço.

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