Viver de bem com a VIDA

Alimentação natural e plantas medicinais para uma vida mais saudável

Paulo A. Bordino

LMP EDITORA

Resumo de Viver de Bem com a Vida. Alimentação Natural e Plantas Medicinais Para Uma Vida Mais Saudável

Este livro reúne informações importantes sobre alimentação em forma de nutrientes e energéticos, mantenedores do corpo físico e orgânico, ensinando como encontrar também o ponto de equilíbrio físico, orgânico e metabólico, para que, dessa forma, ocorra um sincronismo perfeito da alimentação e do conhecimento, com discernimento do que se deve ou não se deve comer.

Em suas páginas, você irá conhecer uma ampla diversidade de alimentos, complementos e plantas medicinais oferecidas pela natureza e por meio de inúmeras tabelas de valores e equivalência, irá descobrir seus valores nutritivos e as melhores formas de aproveitá-los, aprendendo a eliminar o nocivo e a aproveitar tudo aquilo que faz bem à saúde.

Viver em harmonia com o corpo não é difícil: basta aprender a conhecê-lo, descobrir seus limites, as funções do organismo e do metabolismo, suas necessidades e a alimentação correta. Dessa forma, por meio destes passos muitos caminhos irão se abrir para viver de bem com a vida!

Acesse aqui a versão completa deste livro