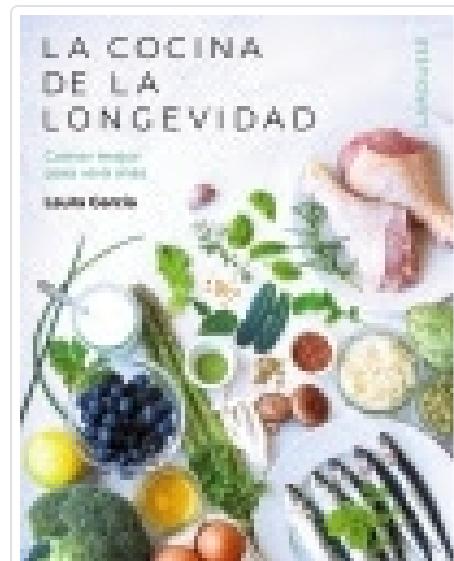


La cocina de la longevidad



Editorial	Larousse
Subject	Cocina
EAN	9788410124554
Status	Disponible
Binding	Rústica
Pages	224
Size	240x190x0 mm.
Weight	733
Language	Español
Price (Tax inc.)	23,95€
Release date	19/09/2024

García Matilla, Laura

SYNOPSIS

Buscamos la felicidad y la tranquilidad de vivir con salud. Queremos vivir más y, sobre todo, queremos vivir mejor. Los buenos hábitos de vida (la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y una sana conexión con nuestros seres queridos) son los pilares sobre los que se sustenta la ruta para lograr ese deseo común. Este libro ofrece las claves que nos acompañarán en este viaje.

Laura García lo expone de una manera clara y firme, mediante la acción combinada entre el conocimiento de las propiedades de los alimentos, su consumo habitual y adecuado, y unas propuestas de recetas.

Se explica también, con un lenguaje divulgativo muy accesible, cuáles son los 14 marcadores del envejecimiento, con las claves para entender sus causas, analizar sus diferentes orígenes y comprender cómo podemos combatirlas y ralentizar su aparición o evitarlas.

Pero, ¿cuáles son los alimentos para la longevidad? Huevos, carne, pescado, vegetales, especialmente verduras de hoja verde, setas, fermentados, frutas, especias como el comino negro, la canela o la cúrcuma, o plantas como el cacao o el té verde, entre otros.

Prologado por Núria Coll (Ets el que menges), este libro ofrece una serie de recetas fáciles de preparar con estos y otros alimentos que te ayudarán a cuidar de tus genes para que ellos cuiden de ti....