

La cocina de la longevidad



García Matilla, Laura

SINOPSIS

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 combatirlos y ralentizar su aparición o evitarlos.

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....



Editorial	Larousse
Materia	Cocina
EAN	9788410124554
Status	Disponible
Encuadernación	Rústica
Páginas	224
Tamaño	240x190x0 mm.
Peso	733
Idioma	Español
Precio (Imp. inc.)	23,95€
Fecha de lanzamiento	19/09/2024