



COLECCIÓN
CAMBIA TU VIDA

PVP: 16 euros

Rústica con solapas

14 x 22 cm

113 páginas

ISBN: 978-84-163643-3-6

Código IBIC: VFMD

BISAC: HEA048000 HEALTH & FITNESS

Tags: dietética, Amparo Ruíz, dieta, comida sana, hábitos saludables, alimentación

© 2015 Editorial Kolima

20 HÁBITOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Muchos de los problemas de salud que tenemos hoy en día se deben a una incorrecta alimentación o a unos malos hábitos. Este manual quiere proporcionar un mensaje claro y fácil sobre cómo intervenir en un acto que hacemos varias veces al día de forma automática. Está basado en una alimentación natural y en considerar a la persona holísticamente, de forma integral.



AMPARO RUIZ GÓMEZ

Después de pasar por el medio hospitalario, decide masters y cursos de especialización en la universidad de Beijing, la UNED, la Asociación Francesa de Medicina Ortomolecular, la Asociación Española de Nutrición Ortomolecular, Micronutrición Universidad de Almería, etc.

“Unos sencillos hábitos de gran importancia en el día a día, que tendrán un impacto inmediato sobre tu organismo”



9 788416 364336

TÍTULOS RELACIONADOS



9 788494 154010



9 788416 364398

¿POR QUÉ COMPRAR ESTE LIBRO?

- Nuestra salud es uno de los temas más importantes de nuestra vida
- Se trata de un libro ameno y práctico
- Amparo Ruíz es una reputada nutricionista con amplísima experiencia