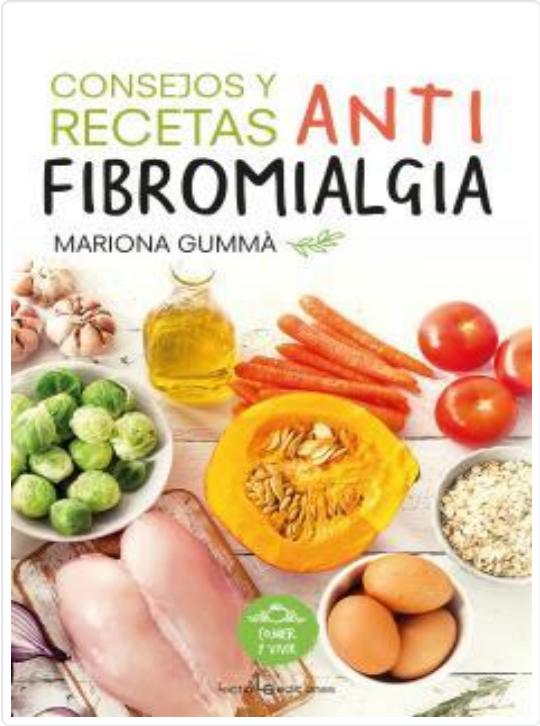
ediciones Lectio

Gummà Bertran, Mariona; Gummà Bertran , Mariona

Consejos y recetas antifibromialgia

La fibromialgia es una enfermedad crónica y debemos adaptar nuestra vida a los límites que nos impone. Este volumen no pretende dar la fórmula mágica para curarla, sino proporcionar una serie de herramientas que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas, incidiendo en el aspecto alimentario. El libro ofrece más de 80 recetas basadas en las actuales recomendaciones sobre la enfermedad, que incluyen unas normas de alimentación equilibrada y sana que evite, en lo posible, los aditivos químicos. Se trata de encontrar estrategias para sentirse mejor, reducir el dolor y el malestar y disminuir el estrés. Y la alimentación es un pilar básico para conseguir estos objetivos.



Argitaletxea	Lectio
Bilduma	Comer y Vivir
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	176
Neurria	233x155x mm.
Pisua	100
Hizkuntza	Español
Gaia	Gastronomía
EAN	9788416918461
PVP	13,90 €
PVP,BEZik gabe	13,37 €

9788416918461