



Que el alimento sea tu medicina : la dieta mediterránea a la luz del Yin y el Yang /

Castellotti, Clara

Dilema,
2022

Monografía

En la cocina se moldea nuestra vida, y gran parte de la enfermedad o la salud la encontraremos en este espacio de nuestro hogar. Entremos pues en la cocina con el respeto que se merece: allí tendremos entre las manos el bienestar propio y el de las personas que amamos. Con estas palabras la autora nos introduce en la práctica de la Ecodieta, que tiene como finalidad comprender el alimento en toda su integridad, tanto desde el lado bioquímico y nutritivo como desde el punto de vista energético. Las recetas aquí propuestas surgen del encuentro entre la dieta mediterránea tradicional y los fundamentos energéticos y filosóficos de la medicina tradicional china, para crear un estilo de vida que nos haga posible mantener nuestro físico sano, como una forma de medicina integral que beneficie al mismo tiempo cuerpo, mente y espíritu, entendiendo siempre el alimento como medicina

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbnVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzM1NTEyNzQ>

Título: Que el alimento sea tu medicina la dieta mediterránea a la luz del Yin y el Yang Clara Castellotti

Editorial: Madrid Dilema 2022

Descripción física: 331 p. fot

ISBN: 8498275873 9788498275872

Materia: Dietética Dietética Alimentación Medicina china

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es