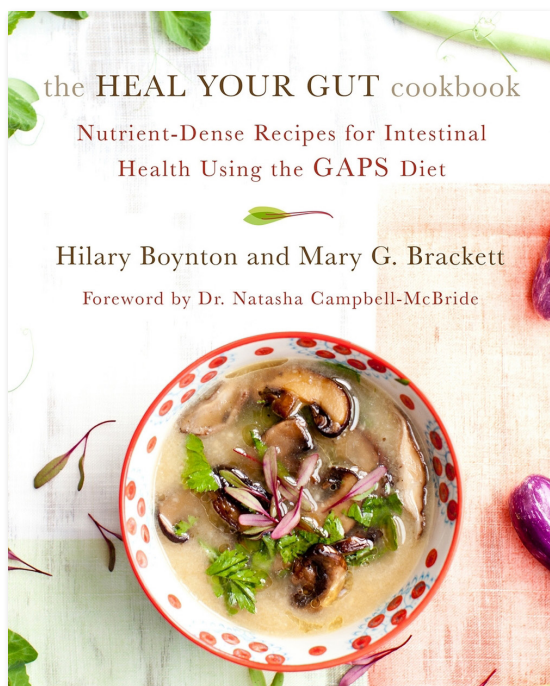


¡Sana tu intestino!

La dieta GAPS, recetas nutritivas para tu salud

Hilary Boynton y Mary Brackett



Autora

Hilary Boynton

Fotografía

Mary Brackett

Traductora

Ofelia Avella

Páginas

320

Formato

17 x 24 cm

Encuadernación

Rústica con solapas

ISBN

978-84-16714-13-1

PVP

28,90 €

Categoría

Salud y nutrición, recetario

El recetario más completo que existe para guiarnos en la puesta en marcha de la dieta GAPS.

La dieta GAPS está diseñada para restablecer el equilibrio entre las bacterias patogénicas y beneficiosas de nuestro intestino y sellar sus paredes a través de la eliminación de alimentos difíciles de digerir e introduciendo alimentos de mucha carga nutricional.

Nos enseña paso a paso como llevar a cabo el protocolo, además de técnicas e ingredientes básicos: la preparación de caldos, arroz de coliflor, fermentos y postres suculentos y nutritivos.

Más de 200 recetas, muy bien explicadas y hermosamente fotografiadas, que nos guían en la búsqueda de nuestro bienestar.

“Este libro nos ofrece recetas deliciosas y fáciles de hacer, a la vez que nos ayuda de una forma práctica a restablecer nuestra salud intestinal y a tomar control de la salud de nuestra familia”. —DR. JOSEPH MERCOLA



Hilary Boynton se graduó en Psicología en Virginia University y estudió Nutrición en el Institute of Integrative Nutrition. Trabaja ayudando a otros a través de su experiencia como cocinera, coach y educadora y es madre

de cinco hijos que la inspiraron a seguir el camino de “sea tu alimento tu medicina”. Vive en West Concord, Estados Unidos.

Mary G. Brackett es una amante de la nutrición y estudió fotografía en el Massachusetts College of Art and Design en Boston. Su trabajo como fotógrafa es reconocido en revistas de gastronomía.

Vive en Boston, Estados Unidos.