



“UNA FILOSOFÍA DE VIDA QUE RECUPERA LA SABIDURÍA ANCESTRAL DE LAS ABUELAS ADAPTÁNDOLA A LOS TIEMPOS ACTUALES”



La autora

Lidia Blánquez es terapeuta multidisciplinar con veintisiete años de experiencia. Dirige el centro Lidiabiosalud en Barcelona y está formada en naturopatía, medicina tradicional china, medicina ortomolecular, microscopia nutricional de campo oscuro, biomagnetismo, neuropsicología biomagnética, respiración consciente, etc. Es formadora zen de meditación y coach de vida. Basa su práctica profesional en el higienismo y es especialista en el papel de los ayunos a la hora de tratar todo tipo de enfermedades.

www.lidiabiosalud.com



9 788417 399733



Título: *La transformadora dieta de la abuela. Sabiduría, conciencia y sentido común en tu cocina*

Autor: Lidia Blánquez

P. sin IVA: 10,53 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

IBIC (Materia): VXA

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399733

PVP: 10,95 €

Nº págs: 248 aprox.

BISAC: HEA048000

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ Portada diseñada por Jordi Labanda y prólogo de Ana María Lajusticia.
- ✓ Incluye plan de recetas tradicionales pero adaptando ciertos ingredientes (cambiando las grasas saturadas por aceites, reduciendo la cantidad de azúcar en los postres...), para llevar una alimentación saludable acorde a las circunstancias en las que vivimos en la actualidad.
- ✓ Más que un libro de cocina, la autora propone una nueva filosofía de vida. La dieta propuesta en esta obra abarca los ámbitos emocional, mental y espiritual.
- ✓ Estructurado en tres partes, el lector encontrará: una reivindicación de la **herencia de sabiduría** de nuestros abuelos, información sobre **cuestiones alimentarias** y temas de **salud**.



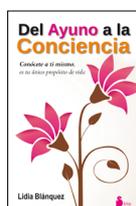
TAGS

PALEODIETA// ALIMENTACIÓN CONSCIENTE// DIETA// SOPAS// AYUNO// ALIMENTACIÓN

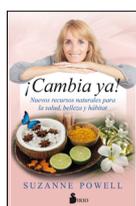
Sinopsis

En *La transformadora dieta de la abuela*, Lidia Blánquez transmite un mensaje fundamental para la humanidad en estos tiempos. Frente al riesgo de no poder sobrevivir como especie en este planeta, se hace necesario preservar la semilla original que nos hace ser humanos, para que esta luz nos guíe en nuestra andadura. Los abuelos y abuelas del mundo son los custodios de esta luz; por lo tanto, hay que reivindicar su presencia y su legado. La posibilidad de combinar la sabiduría de nuestro pasado con los amplios conocimientos del presente hace que nos encontremos en una posición privilegiada para afrontar el reto. La obra que tienes en tus manos rescata el saludable enfoque medicinal, alimentario y moral de un pasado que aún encarnan nuestros abuelos y lo fusiona con conocimientos de vanguardia para permitirnos transformar nuestra propia realidad y todo nuestro entorno. En esta obra encontrarás un enfoque alimentario, multitud de recetas culinarias y consejos de salud, pero también la guía que te permitirá vivir una vida llena de sentido y propósito como una beneficiosa célula pionera dentro del gran organismo que es la humanidad.

Libros relacionados:



9 788416 233533



9 788417 399320



9 788417 032012



9 788416 579655