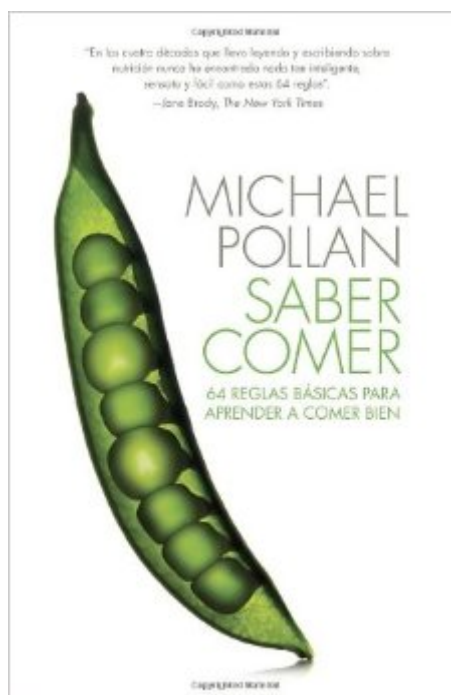


The book was found

Saber Comer: 64 Reglas Basicas Para Aprender A Comer Bien (Spanish Edition)



Synopsis

Una guía sencilla para comer de manera inteligente. Comer no tiene por qué ser tan complicado. En esta época de dietas milagrosas demasiado elaboradas y consejos contradictorios sobre salud y nutrición, Saber comer nos ofrece 64 reglas básicas para nuestra alimentación diaria. Escrito con claridad, precisión y una agudeza que lo ha llevado a convertirse en un bestseller, este manual indispensable bebe de una gran variedad de tradiciones y nos muestra cómo las distintas culturas han alcanzado a través de los siglos una sabiduría común sobre la comida. Saber comer es un manual perfecto para gente con sentido común y para todo aquel que alguna vez se haya preguntado ¿qué, cuándo, y cómo deberíamos comer?.

Book Information

Paperback: 176 pages

Publisher: Vintage Espanol; 1 Tra edition (January 22, 2013)

Language: Spanish

ISBN-10: 0345804147

ISBN-13: 978-0345804143

Product Dimensions: 5.2 x 0.5 x 8 inches

Shipping Weight: 6.4 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.7 out of 5 stars. See all reviews (10 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,270,963 in Books (See Top 100 in Books) #308 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #353 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #402 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal

Customer Reviews

It's so important to know all the important facts about food | one forgets when going to a grocery store that most of what one finds there isn't!

Condensed. Interesting. It's a book that presents all the basic principles for a healthy nutrition. Every one should read it.

Excelente! Conciso a la hora de describir buenos hábitos de alimentación. Fácil de comprender y de seguir. Muy recomendable.

Una guía sencilla y puntual para introducir cambios o hábitos más saludables en el día a día de nuestra alimentación.

This should be on your night stand all the time, absorb it and savor it, I liked the facts and histories combinations

[Download to continue reading...](#)

Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) EDUCANDO CON EL CORAZON A SU PERRO: REGLAS BASICAS (Spanish Edition) EL CACHORRO 8 ESENCIALES NORMAS DE CAPACITACIÓN: Aprender 8 Poderosamente Eficaz Y Reglas Simples Para Entrenar A Tu Cachorro Para Convertirse En Un Perro ... Mascota Fácil Serie nº 4 (Spanish Edition) Como Pintar Bodegones a La Acuarela/ How to Paint Still-life With Watercolor: Tecnicas Basicas Y Ejemplos Ilustrativos (Aprender Creando) (Spanish Edition) Preguntas Claves Para Saber Comer y Adelgazar (Practilibros) (Spanish Edition) Texas Hold'em No Limit Poker - Tomo 2: Lo que necesitas saber para aprender a jugar al poker (Biblioteca Pensar Poker) (Spanish Edition) GED Basico: Domine las destrezas basicas para el GED en espanol (Spanish Edition) Aprender Adobe After Effects CS5.5 con 100 ejercicios prácticos (Aprender... con 100 ejercicios prácticos) (Spanish Edition) Aprender fórmulas y funciones con Excel 2010 con 100 ejercicios prácticos (Aprender... con 100 ejercicios prácticos) (Spanish Edition) 50 Puntos de atención para nadar bien: El manual definitivo para mejorar y disfrutar de una natación eficiente (Spanish Edition) Manual De Torno Para Metal: Torno Para Metal (Coleccion Como Hacer Bien Y Facilmente) (Spanish Edition) El corazón del hombre. Su potencia para el bien y para el mal (Psiquiatria y Psicologia) (Spanish Edition) Disciplina con amor para adolescentes: Guía para llevarte bien con tu adolescente (Spanish Edition) COACHING & P.N.L. LOS 7 DECRETOS PARA LOGRAR EL ÉXITO: Reglas de Oro que todo Emprendedor debe conocer (Spanish Edition) 21 Reglas para convertirte en el mejor Estratega y Planificador. Resuelve cualquier problema, adelántate a cualquiera y ahorra años de trabajo. (Spanish Edition) La Guía para Construir Tu Huerto Elevado De Baja Mantenimiento: Todo lo que necesitas saber para construir tu huerto casero y comenzar a cultivar tus propias verduras y frutas frescas (Spanish Edition) Gestión del Tiempo: TODO lo que hay que saber. Una guía llena de consejos de productividad para emprendedores, estudiantes o cualquiera con problemas para ... trabajo y vida personal. (Spanish Edition) El buen doctor (Para estar bien) (Spanish Edition)

