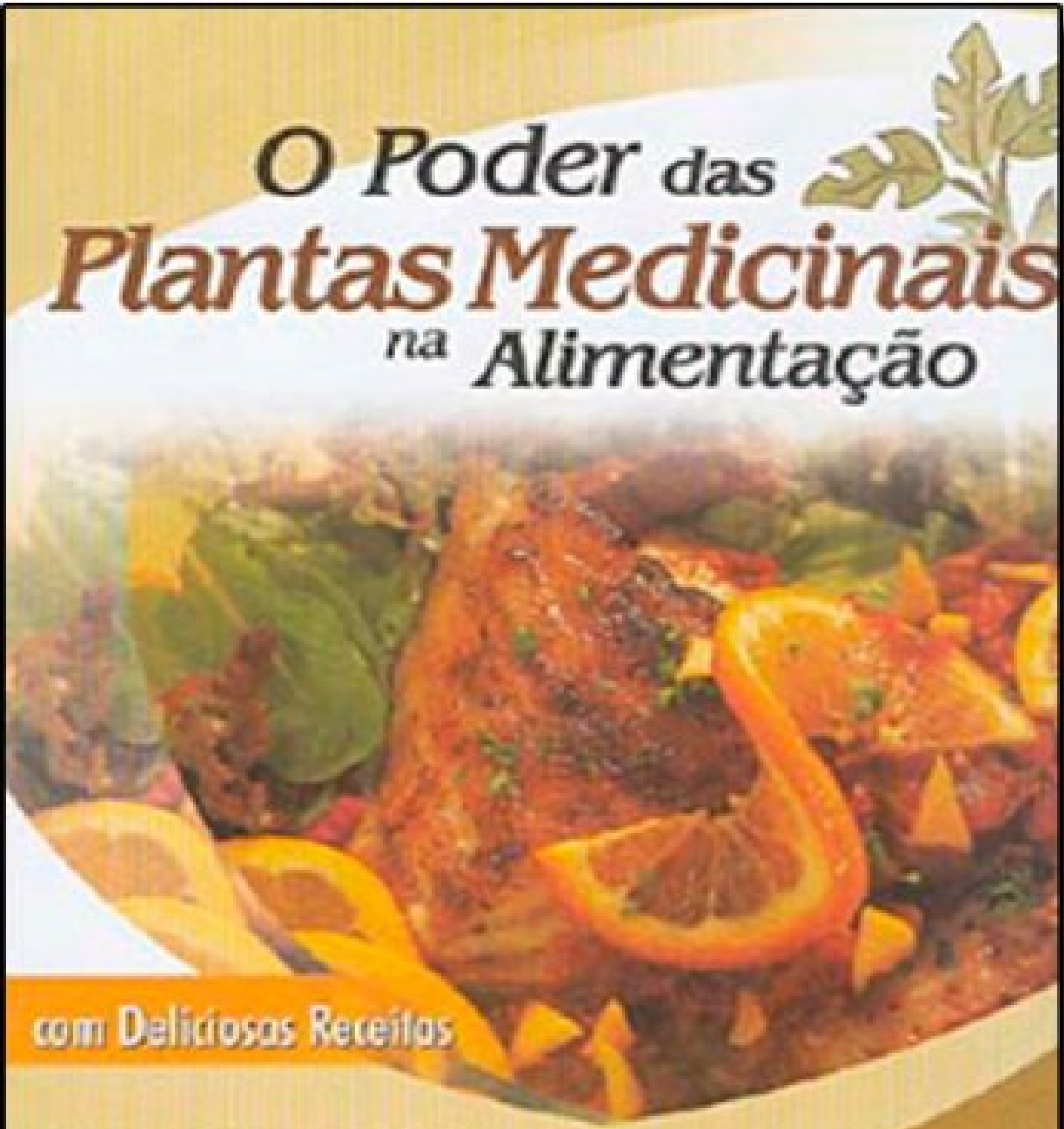
O Poder das Plantas Medicinais na Alimentação



com Deliciosas Receitas

Alano Thelma Padilha

IDÉIAS & LETRAS

Resumo de O Poder das Plantas Medicinais na Alimentação

Nossa saúde depende principalmente da soma de numerosas pequenas decisões que tomamos no dia-a-dia. Em geral, as decisões que mais afetam nossa saúde são as que têm a ver com os alimentos que ingerimos.

Este livro nos ajuda a escolher de maneira criteriosa os alimentos que compõem nossa alimentação diária, reunindo espécies de plantas com suas propriedades preventivas e curativas, além de deliciosas receitas de sanduíches, saladas, preparadas com as mesmas plantas medicinais.

Uma leitura indispensável para aqueles que cultivam a longevidade e o bem-estar físico e mental.

Acesse aqui a versão completa deste livro