Conceição Trucom

DE BEM COM A NATUREZA

CUIDANDO DO SEU FILHO COM A ALIMENTAÇÃO VIVA

Conceitos, dicas e receitas para crianças de todas as idades

EDITORA ALAÚDE

Resumo de De Bem com a Natureza. Cuidando do Seu Filho com a Alimentação Viva

Quando você senta à mesa para fazer uma refeição, o que exatamente coloca no seu prato? Quando prepara a refeição das crianças, sabe que nutrientes elas vão receber e quais estão faltando?

Quando escolhe o lanche da tarde para matar a fome dos adolescentes, sabe quais alimentos podem fornecer a energia de que eles precisam e ainda encantá-los? Para responder a essas e outras questões, De bem com a natureza traz um guia para cada fase de desenvolvimento da criança, além de informações sobre qualidade nutricional, quais são os superalimentos, os alimentos vazios e como fazem mal ao desenvolvimento do organismo.

Demonstrando que a saúde está na escolha de alimentos naturais, frescos e integrais, este livro dá dicas inéditas de como introduzir gradualmente na alimentação os elementos da natureza que trazem vitalidade e saúde a toda a família.

Acesse aqui a versão completa deste livro