Dra. Ilse Maria Fahrmow
Jürgen Fahrmow

Os 5 elementos na alimentação equilibrada

A arte da vida e da culinária segundo a Medicina Tradicional Chinesa

EDITORA ÁGORA

Resumo de Os 5 Elementos na Alimentação Equilibrada

Finalmente, um livro que ajuda o leitor a compor um cardápio de acordo com a sua necessidade energética pessoal, sem fanatismos. É uma proposta que se baseia no equilíbrio dos cinco elementos: madeira, fogo, metal, terra e água.

A abordagem é integrativa e trata a culinária como uma arte visual, filosófica e degustativa. Com receitas e tabelas elucidativas. Totalmente impresso em 4 cores e papel couché. Acompanha um pôster colorido com cerca de 100 sugestões, para colocar em sua cozinha.

Acesse aqui a versão completa deste livro