A Chef Karen Couto dedica-se à gastronomia integrativa e aos sabores deliciosamente naturais e saudáveis. Ela se refere aos alimentos como a melhor forma de integração do Ser, a partir do equilíbrio entre o físico/mental, o espiritual e o emocional.

Ela propõe a união entre autoconhecimento e consciência como a principal aliada da disposição, da autoestima, da beleza, do bem-estar e da saúde.

Sugestões simples e nada neuróticas de práticas físicas, terapêuticas e espirituais que pouco a pouco conduzirão você à reeducação alimentar, sem esforço.

Karen acredita que "na cozinha, a sofisticação está nos detalhes. Existe algo mais luxuoso do que plantar os seus próprios alimentos? Ou cultivar o hábito de nutrir-se com qualidade?" Você gosta de comer? Mas não gosta de sentir culpa? Então este livro é para você: um guia que oferece dicas e esclarecimentos para que você faça escolhas inteligentes, sem sacrifícios e com muito prazer. Portanto, acredite, Você pode SER mais FELIZ COMENDO!

"Aqui neste livro, a Karen mostra a diferença entre comer e se alimentar. É bastante claro que determinados ingredientes podem sempre, de alguma maneira, e outros quase nunca, de maneira alguma, fazendo com que essa escolha seja individual e prazerosa."

SERGIO KALLIL

ISBN 978-85-8211-078-2

9 788582 110782 >

Resumo de Você Pode Ser Mais Feliz Comendo

A Chef Karen Couto dedica-se à gastronomia integrativa e aos sabores deliciosamente naturais e saudáveis. Ela se refere aos alimentos como a melhor forma de integração do Ser, a partir do equilíbrio entre o físico/ mental, o espiritual e o emocional.

Ela propõe a união entre autoconhecimento e consciência como a principal aliada da disposição, da autoestima, da beleza, do bem-estar e da saúde. Sugestões simples e nada neuróticas de práticas físicas, terapêuticas e espirituais que pouco a pouco conduzirão você à reeducação alimentar, sem esforço.

Karen acredita que “na cozinha, a sofisticação está nos detalhes. Existe algo mais luxuoso do que plantar os seus próprios alimentos? Ou cultivar o hábito de nutrir-se com qualidade?” Você gosta de comer?

Mas não gosta de sentir culpa? Então este livro é para você: um guia que oferece dicas e esclarecimentos para que você faça escolhas inteligentes, sem sacrifícios e com muito prazer.

Acesse aqui a versão completa deste livro