Presentación del programa

P7	Estilo de vida	… No solo de pan vive el hombre
P6	Métodos de cocción	Cocina sin destruir, mima tus alimentos
P5	Crea tu plato ideal	Organizar desayunos, comidas, cenas y picoteo
P4	Cesta antiinflamatoria	Alimentación real que te nutre y ayuda a desinflamarte
P3	Lo que más te inflama	Azúcar, gluten, lácteos, grasas trans, ultraprocesados y alcohol
P2	Auto- Evalúate	Antes de empezar, mira dónde estás.
P1	La inflamación	Tu cuerpo no está roto, está sobreinflamado.
P0	Introducción	¡Empezamos junt@s!

Download

rocioripoll
salud integrativa