



La dieta que activa tu vida (INTEGRAL)

Josep Lluís Berdonces

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

La dieta que activa tu vida (INTEGRAL)

Josep Lluís Berdonces

La dieta que activa tu vida (INTEGRAL) Josep Lluís Berdonces

Cómo elegir alimentos ricos en enzimas y bacterias beneficiosas

La dieta actual a base de alimentos procesados nos ha hecho perder el contacto con los microbios que viven en los alimentos naturales, privándonos de los que son beneficiosos para nuestra salud y obligando a nuestro organismo a un innecesario, antinatural y constante gasto de enzimas propias. Esta es una de las principales causas de envejecimiento, enfermedad y muerte prematuras.

La dieta enzimática descrita por el doctor Berdonces nos propone cómo incluir en nuestros platos una serie de alimentos maravillosos que, como confirma la literatura científica, han demostrado que pueden repoblar de microorganismos imprescindibles nuestro intestino y que tiene propiedades medicinales especiales, que reducen de forma espectacular enfermedades como las alergias, el exceso de colesterol, la diabetes, el ácido úrico e incluso el cáncer.

Josep Lluís Berdoncés

Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Plantas Medicinales por la Universidad de Montpellier.

Médico de atención primaria y miembro del equipo de Integral, Centre mèdic i de salut, es autor de más de quince obras de divulgación científica sobre salud natural, plantas medicinales, dietética y también sobre mitología y relatos populares, entre ellos *El gran libro de la iridología*, *Cómo cura el ajo*, *Cómo cura la equinácea* o *El método naturista para adelgazar*.

Como conferenciante y profesor, durante diez años ha sido el director del Máster de Medicina Natural de la Universidad de Barcelona, entre 1995 y 2005.

En la actualidad, además de su práctica sanitaria, escribe en varias revistas y es colaborador habitual en programas de radio y televisión.

La dieta que activa tu vida (INTEGRAL) Details

Date : Published September 11th 2014 by RBA INTEGRAL

ISBN :

Author : Josep Lluís Berdonces

Format : Kindle Edition 224 pages

Genre :

 [Download La dieta que activa tu vida \(INTEGRAL\) ...pdf](#)

 [Read Online La dieta que activa tu vida \(INTEGRAL\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online La dieta que activa tu vida (INTEGRAL) Josep Lluís Berdonces

From Reader Review La dieta que activa tu vida (INTEGRAL) for online ebook

La dieta que activa tu vida (INTEGRAL) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read La dieta que activa tu vida (INTEGRAL) Josep Lluís Berdonces books to read online.