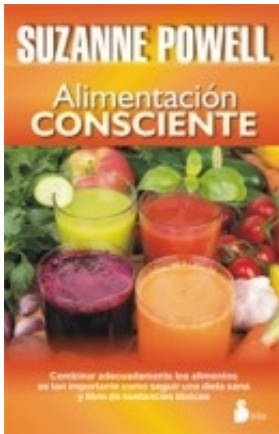


Alimentación consciente Suzanne Powell

publicado a la(s) hace un minuto por Jorge López [actualizado el hace un minuto]



Alimentación consciente

Combinar adecuadamente los alimentos es tan importante como seguir una dieta sana y libre de sustancias tóxicas

Suzanne Powell

Suzanne Powell nos introduce en el mundo de la alimentación consciente, mostrándonos lo que conviene comer y lo que debemos evitar. Nos dice cómo seguir una dieta equilibrada y divertida, una dieta que pueda adaptarse a la casa, al trabajo, a la playa y a los viajes. Lo importante es adquirir buenos hábitos, sanos y placenteros; alimentarnos sin sufrir, sin sentirnos “a dieta” y sin llamar la atención socialmente. Nos dice que tan importante o más que elegir alimentos saludables es combinarlos adecuadamente.

Una dieta ecológica pero mal combinada puede causar muchas molestias y problemas de salud, mientras que si combinamos correctamente los alimentos tendremos una buena digestión, una correcta asimilación, una adecuada evacuación intestinal y una desintoxicación continuada. Además, alcalinizaremos el organismo y evitaremos la inflamación, el dolor y las enfermedades degenerativas. Un tesoro de información sencilla y práctica, que no solo puede salvarte la vida sino que además la puede hacer mucho más feliz.

[Comprar Alimentación consciente de Suzanne Powell](#)

La gente no cabe en las anchas salas donde esta jovial irlandesa, **Suzanne Powell** afincada desde hace veintiocho años en Barcelona, diserta sobre lo divino y lo humano. Las listas de sus cursos y talleres se llenan con centenares de personas desde meses de antelación. Más que sus propias y sabias palabras es el entusiasmo con que las baña, es su discurso alegre y positivo volcado en un perfecto castellano.

"Es de suma importancia conectarnos con nosotros mismos, para saber en realidad quiénes somos, para descubrir la relación que tenemos con cuanto nos rodea y hacia dónde vamos. Basta de acumular títulos y diplomas fuera, primero hay que redescubrir lo de dentro." **Suzanne Powell**