



Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition)

Gabriel Gaviña

Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) Gabriel Gaviña

La Guía o Tabla del pH de los Alimentos es una herramienta fundamental para seguir una Dieta Alcalina con facilidad.

La Tabla del pH de los Alimentos es el primer documento de una serie de 5 ebooks.

Es una guía del pH de alimentos y los clasifica en 8 niveles de acidez/alcalinidad. Una herramienta fundamental para comenzar a revertir la tendencia que hoy en día impera en nuestra vida moderna: una alimentación ácida.

Beneficios al usar la "Tabla del pH de los alimentos"

Mejorará la Digestión y podrá comer un amplio abanico de alimentos sin pesadez ni hinchazones.

Eliminará la Diarrea, el estreñimiento, las hemorroides, el colon irritable, la acidez estomacal por lo que podrá ahorrar dinero en medicamentos como antiácidos, analgésicos, laxantes etc.

Eliminará toxinas de sus tejidos, órganos y líquidos equilibrando el pH y llevándolo a valores más alcalinos.

Reducirá el Vientre/Abdomen por lo que conseguirá perder centímetros de cintura y volver a las tallas del pasado.

Perderá el Peso Corporal no deseado en caso de tenerlo, y ganará peso si es demasiado delgado

Eliminará los Líquidos Acumulados los cuales ahora lo "ayudan" a disolver la acidez excesiva de su cuerpo.

El tipo de alimentación alcalina o Dieta Alcalina que propongo es un perfecto método natural para prevenir las dolencias y enfermedades degenerativas así como también le ayudará a bajar de peso como consecuencia de un retorno al pH en equilibrio de su terreno interior y sus líquidos.

Sabemos que la sangre debe permanecer con valores muy cercanos al 7,35 de pH y tiene mecanismos extraordinarios (llamados Buffer) para poder lograrlo. Pero son los tejidos, órganos y líquidos los que lentamente se acidifican e intoxican creando con el tiempo un ambiente interno propicio para la aparición de las enfermedades y el sobrepeso.

La Tabla del pH de los Alimentos contiene:

--> más de 250 alimentos clasificados

--> 15 categorías de alimentos

--> a cada uno de ellos se le ha adjudicado un valor entre 1 y 8

--> a cada uno de ellos se le ha adjudicado un color

El color y el valor identifican claramente y con solo vistazo el nivel de pH que el alimento tiene.

Es una medida de la influencia y tendencia que tiene el alimento después de ser ingerido, y no antes de ello. Pues lo que interesa verdaderamente es que efecto (ácido o alcalino) tendrá sobre nosotros. Es decir, que tipo de “cenizas” nos dejará una vez digerido.

Los Alimentos están clasificados en las siguientes categorías:

Frutas
Vegetales
Raíces
Aceites
Lácteos
Semillas
Brotos
Carnes
Legumbres
Cereales
Especias
Terapéuticos
Etc.

Esta no es una de las dietas para adelgazar rápido ni pertenece a la categoría de dietas rápidas. Si queremos clasificarla en una categoría deberíamos colocarla dentro de las dietas equilibradas que nos ayudan a recobrar el peso ideal de manera natural.

También dentro de las llamadas dietas sanas y de las dietas para adelgazar. Tiene teoría relacionada con la dieta disociada.

SOBRE EL AUTOR:

Gabriel Gaviña - Lic. en Medicina China / Diplom. en Dietética y Nutrición Humana. Fue deportista profesional en los 80/90. Vivió en China donde trabajó como residente en el Hospital Dong Zhi Men de Pekín. Padece Fibromialgia / Fatiga Crónica durante años y se ha recuperado usando sus propios métodos.

 [Descargar Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Al ...pdf](#)

 [Leer en línea Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) Gabriel Gaviña

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) Gabriel Gaviña #GJP6UOQW0D

Leer Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) by Gabriel Gaviña para ebook en líneaDieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) by Gabriel Gaviña Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) by Gabriel Gaviña para leer en línea.Online Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) by Gabriel Gaviña ebook PDF descargarDieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) by Gabriel Gaviña DocDieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) by Gabriel Gaviña MobipocketDieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition) by Gabriel Gaviña EPub
GJP6UOQW0DGP6UOQW0DGP6UOQW0D