Google Drive



El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition)

Karmelo Bizkarra Maiztegi

Download now

Click here if your download doesn"t start automatically

El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition)

Karmelo Bizkarra Maiztegi

El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) Karmelo Bizkarra Maiztegi
La nutrición es una ciencia y un arte la buena alimentación. La buena alimentación va más allá de ingerir comestibles. Todo lo que se puede comer no siempre es alimento.La calidad del alimento, no la cantidad, es lo importante en el arte de bien aliment-arte.Mientras la cantidad de calorías señala un índice cuantitativo, la calidad, la forma y el color del alimento plasman un campo energético que nos nutre. Cuando nos alimentamos recogemos y transformamos la energía vital que el alimento ha recogido de la tierra, el agua, el aire y el sol y la humanizamos.Primero se habló de proteínas, grasas y carbohidratos; luego de vitaminas y minerales, actualmente se habla de antioxidantes; en un futuro próximo seremos conscientes de que la forma, el aroma y el color del alimento son tan importantes como sus componentes bioquímicos. Los médicos antiguos recomendaban antes que nada, como tratamiento, un cambio en la dieta. De hecho la palabra receta se usa tanto para indicar la elaboración de un plato cocinado, como los medicamentos que prescribe un médico en su consulta. El arte de bien alimentarte es el primer pilar de la Salud?Dr. Karmelo Bizkarra Maiztegi. Es Licenciado en Medicina por la Universidad de Bilbao, ahora universidad del País Vasco, en el año 1979. Director médico del Centro de Salud Vital Zuhaizpe en Arizaleta-Navarra. Se ha formado en medicina Psicosomática, en teoría Reichiana, terapia Bioenergética y en medicina Antroposófica. Especialista en Educación para la Salud, se dedica desde el año 1980 a buscar y desarrollar nuevas vías en el tratamiento físico y psicoemocional de la enfermedad, a partir de su formación inicial en Medicina Higienista.Su quehacer médico se desarrolla a través de un programa de integración de la salud física con la salud psicoemocional. La alimentación sana, el ayuno, el despertar de los sentidos, el contacto con la naturaleza, la terapia psicocorporal, la expresión emocional y las relaciones humanas trabajadas en dinámicas de grupo, son parte de su programa de salud.Ha colaborado en varias revistas especializadas y es autor de libros en la línea de una educación para la salud: La enfermedad, ¿Qué es y para qué sirve? (Obelisco, 1989), Alimentos para la salud (Zuhaizpe, 1991), Cuidarte para Curarte, la Vía de la Salud Natural (Dilema, 2005). Encrucijada Emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia)(DDB, 2005). El poder curativo del ayuno (DDB, 2007) Bizitzeko edo sendatzeko (en euskera) (Elkar, 1986).

Download El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (...pdf

Read Online El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) ...pdf

Download and Read Free Online El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) Karmelo Bizkarra Maiztegi

---

From reader reviews:

Frances Small:

The book El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) can give more knowledge and information about everything you want. Why must we leave the best thing like a book El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition)? Some of you have a different opinion about reserve. But one aim that will book can give many information for us. It is absolutely suitable. Right now, try to closer together with your book. Knowledge or information that you take for that, you can give for each other; you can share all of these. Book El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) has simple shape but the truth is know: it has great and massive function for you. You can look the enormous world by open up and read a publication. So it is very wonderful.

Jerry Bates:

Information is provisions for individuals to get better life, information today can get by anyone from everywhere. The information can be a knowledge or any news even restricted. What people must be consider when those information which is from the former life are challenging to be find than now could be taking seriously which one is appropriate to believe or which one typically the resource are convinced. If you have the unstable resource then you obtain it as your main information there will be huge disadvantage for you. All of those possibilities will not happen throughout you if you take El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) as the daily resource information.

Rex Oswald:

Playing with family inside a park, coming to see the marine world or hanging out with buddies is thing that usually you have done when you have spare time, then why you don't try issue that really opposite from that. Just one activity that make you not sensation tired but still relaxing, trilling like on roller coaster you have been ride on and with addition details. Even you love El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition), it is possible to enjoy both. It is very good combination right, you still want to miss it? What kind of hangout type is it? Oh come on its mind hangout folks. What? Still don't buy it, oh come on its identified as reading friends.

Carl Johnson:

Book is one of source of information. We can add our knowledge from it. Not only for students but also native or citizen require book to know the up-date information of year in order to year. As we know those guides have many advantages. Beside many of us add our knowledge, could also bring us to around the world. Through the book El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) we can take more advantage. Don't you to definitely be creative people? To be creative person must like to read a book. Just choose the best book that ideal with your aim. Don't end up being doubt to change your life at this book El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition). You can more inviting than now.

Download and Read Online El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) Karmelo Bizkarra Maiztegi #FXCILU07N31

Read El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) by Karmelo Bizkarra Maiztegi for online ebook

El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) by Karmelo Bizkarra Maiztegi 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 El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) by Karmelo Bizkarra Maiztegi books to read online.

Online El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) by Karmelo Bizkarra Maiztegi ebook PDF download

El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) by Karmelo Bizkarra Maiztegi Doc

El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) by Karmelo Bizkarra Maiztegi Mobipocket

El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) by Karmelo Bizkarra Maiztegi EPub