



Aunque la longevidad depende mucho de la genética hay una serie de factores que nos pueden ayudar a vivir más años y con mejor calidad de vida. Yo comencé a los 40 años junto con mi esposo diego, en el Centro de Yoga Atlántida de la red G.F.U. (Gran Fraternidad Universal) asociación no lucrativa, nos hicimos ovo-lácteo vegetariano y nuestras vidas dieron un cambio muy positivo, me prepare como profesora de yoga, y estudié nutrición y cocina, pero lo mejor es que lo lleve todo a la práctica, empecé a dar charlas de nutrición y cursos de cocina vegetariana junto con las clases de yoga. Lo cual quiero decir que junto con mejorar la alimentación, es muy importante hacer ejercicio físico y mental que se logra con la práctica de yoga y sobre todo practicar el amor con los demás y compartir, empezando por tu familia carnal y con el resto de la humanidad así se logra una salud plena. Esto quiere decir que tienes que mentalizarte que sin salud no vamos a ninguna parte, por eso, tengo mucha suerte en esta vida puedo pensar que me enviaron del cielo un ángel muy especial porque sin él todo este material estaría en el ordenador, el se llama Víctor Aguilar, es arquitecto y es de Venezuela, país que yo quiero mucho, pues viví 22 años y conocí la Venezuela auténtica, donde todo el mundo te da amor. Igual que él está trabajando en la elaboración de este libro desinteresadamente. Este es mi segundo libro completamente actualizado el primer libro fue Cocina Sana con Productos Canarios editado en 1993. Se editaron 4 ediciones, lo realizaba por el Centro de la Cultura Popular Canaria. Para mí es importante informar de los beneficios y utilidad de todos los alimentos que hay en cada receta hay que saber que comemos y que nos aporta cada uno de los nutrientes me dedique a impartir charlas y cursos de cocina por todas las islas y dando a conocer las propiedades de todos los nutrientes que cocinaba. Impartí durante 3 meses en el Hospital Universitario de Tenerife, nutrición y cocina vegetariana a todos los cocineros del cabildo y después impartí cursos por toda la península, en escuelas de hostelería y colegios de alimentación para niños, como tengo la experiencia de 40 años sigo impartiendo cursos de nutrición y cocina, paso a darles algunos consejos para ser feliz que es lo que todos buscamos. Recomendamos comer un alimento crudo antes que el cocinado por ejemplo ensalada o fruta también es mejor comer alimentos al vapor o asados al horno en lo crudo están las enzimas que son las que se encargan de mantener las defensas de nuestro cuerpo. También tenemos que conocer las incompatibilidades de los alimentos para tener buenas digestiones y asimilar mejor los nutrientes conocer las algas su propiedades son muy alcalinas y muy nutritivas ricas en vitaminas minerales proteínas y oligoelementos. Son alimento y medicina las encontramos en todos los mares de aguas muy frías y batidas, estoy segura que serán el alimento del futuro, y las de mejor calidad y garantía son las algas de origen gallego. Todas estas estudiadas por profesores y biólogos de la universidad de Santiago de Compostela y Madrid. No es lo mismo comer que nutrirse, Somos lo que comemos y pensamos.

este libro que probablemente esté pensando en comenzar un estilo de vida vegetariano o vegano, o al menos reducir su consumo de carne, ¿por qué no lo haría? Las dietas vegetarianas han estado en todos los medios recientemente. Se promocionan como la última forma de adelgazar y de estar saludable. ¿Sabes por qué? Porque trabajan. Por ejemplo, ¿tienes un deseo impulsivo por el chocolate? Significa que nuestro cuerpo podría estar realmente deseando magnesio, que se puede encontrar en semillas, nueces, frutas y legumbres. ¿Tienes ganas de alimentos dulces o azucarados? Entonces su cuerpo puede requerir carbono, azufre, fósforo o cromo. Estas vitaminas se encuentran en las frutas frescas y el brócoli, solo por nombrar algunas. Si desea reducir su colesterol, prevenir enfermedades del corazón y perder peso, comer la comida correcta es la mejor medicina. Comer de manera saludable es un desafío para aquellos con vidas aceleradas; muchos estudios han demostrado que los veganos parecen tener un menor riesgo de ataque cardíaco, obesidad, presión arterial alta, diabetes mellitus y algunas formas de cáncer. Muchas personas han eliminado los productos lácteos, la carne y los aceites y han visto resultados notables.

Recetas Saludables, Rápidas Y Fáciles

RECETAS VEGANAS Fáciles, Sanas & Nutritivas

Dieta Vegetariana: Recetas veganas fáciles para una vida sana, pérdida de peso y energía durante todo el día (Plan de dieta vegana para p

22-Day Vegan Challenge

Harta de Lechugas

Recetas vegetarianas y veganas.

100+ Recetas Cetogénicas Vegetarianas