

AVANCE DE LECTURA

THE LONGEVITY CODE · LIBRO VI DE SIETE

La cocina de los alimentos vivos



*Fermentación, 30 plantas a la semana, el
intestino que compartís.*

BOOK

VI

Anna Weegen, M.D. · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

QUÉ INCLUYE

- El microbioma compartido — por qué las parejas lo reconstruyen juntas
- 30 días de comidas fermentadas y diversas
- Recetas de fermentos caseros, paso a paso
- El juego de las 30 plantas, fácil
- Cómo la comida calma los antojos de raíz

Compartes microbioma con quien convives — y podéis reconstruirlo juntos en semanas. Treinta días de fermentados y cocina de alta diversidad que cambian de forma visible cómo te sientes y qué te apetece.

Leer el libro completo →