



COCINA EMOCIONAL

JAVIER AKERMAN
**COCINA PARA SANAR
 LAS EMOCIONES**
 CYDONIA. 2007

Javier Akerman, reconocido especialista en dietética natural, muestra en esta obra indispensable la relación entre lo que comemos y nuestra salud emocional. Las consecuencias de una dieta inadecuada, defiende el autor, no son sólo biológicas, sino que también se manifiestan en el ámbito social y del comportamiento humano. Entre otros asuntos, este ameno, didáctico y práctico trabajo muestra: cómo realizar fáciles recetas con propiedades afrodisíacas; cómo evitar el estrés, el insomnio o la ansiedad con los platos más exquisitos y sencillos de preparar; consejos culinarios para épocas de exámenes; etc.

En
 histori
 grado
 duism
 munic
 millon
 ma pa
 mado
 tual. C
 caract
 tilo div
 niker, p
 ta y e
 primer
 los shi
 zar los
 la doct
 dad. El
 tra en
 sas de
 sin olv
 cander
 mismo
 miembr

