



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 alimentarte. 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 Zuhazpe 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 (Zuhazpe, 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:

Emile Guzman:

Reading a e-book can be one of a lot of task that everyone in the world enjoys. Do you like reading book consequently. There are a lot of reasons why people enjoy it. First reading a guide will give you a lot of new facts. When you read a reserve you will get new information since book is one of various ways to share the information or even their idea. Second, reading through a book will make anyone more imaginative. When you looking at a book especially fictional works book the author will bring you to imagine the story how the personas do it anything. Third, you could share your knowledge to other individuals. When you read this El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition), you can tells your family, friends and soon about yours publication. Your knowledge can inspire the mediocre, make them reading a e-book.

Jeff Wheeler:

Spent a free time and energy to be fun activity to accomplish! A lot of people spent their sparettime with their family, or all their friends. Usually they doing activity like watching television, gonna beach, or picnic within the park. They actually doing same every week. Do you feel it? Would you like to something different to fill your own personal free time/ holiday? Can be reading a book may be option to fill your free of charge time/ holiday. The first thing that you ask may be what kinds of e-book that you should read. If you want to consider look for book, may be the publication untitled El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) can be great book to read. May be it is usually best activity to you.

Joseph Boyd:

This El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) is brand-new way for you who has curiosity to look for some information given it relief your hunger associated with. Getting deeper you on it getting knowledge more you know or perhaps you who still having little bit of digest in reading this El arte de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) can be the light food for you because the information inside this kind of book is easy to get by simply anyone. These books create itself in the form which is reachable by anyone, yes I mean in the e-book type. People who think that in publication form make them feel sleepy even dizzy this publication is the answer. So there is no in reading a reserve especially this one. You can find actually looking for. It should be here for you actually. So , don't miss it! Just read this e-book sort for your better life along with knowledge.

Adam Mathews:

Reading a book make you to get more knowledge as a result. You can take knowledge and information from your book. Book is written or printed or outlined from each source which filled update of news. On this modern era like now, many ways to get information are available for you. From media social just like newspaper, magazines, science guide, encyclopedia, reference book, fresh and comic. You can add your knowledge by that book. Ready to spend your spare time to open your book? Or just trying to find the El arte

de saber alimentarte (Serendipity Maior) (Spanish Edition) when you required it?

**Download and Read Online El arte de saber alimentarte
(Serendipity Maior) (Spanish Edition) Karmelo Bizkarra Maiztegi
#1Z25DRNK68O**

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