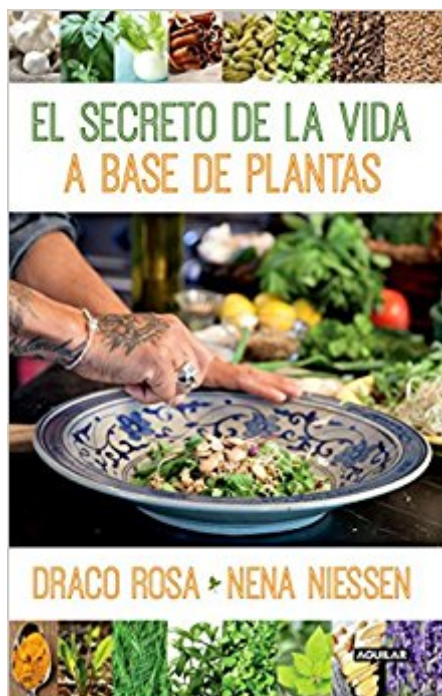


The book was found

# El Secreto De La Vida A Base De Plantas (Spanish Edition)



## Synopsis

El reconocido cantante de rock Draco Rosa descubrió las maravillas de la alimentación a base de plantas luego de enfermarse de cáncer. Al enterarse de la dura noticia, trabaj  junto con su nutricionista Nena Niessen, también sobreviviente del cáncer, para apoyarse en una alimentación sana durante el proceso de tratamiento y recuperación. Su vida no volvió a ser la misma: aprendió a identificar los ingredientes beneficiosos de la comida para hacer sus propias recetas exaltando lo mejor de cada planta y dejando a un lado los ingredientes nocivos. Así se dio cuenta por experiencia propia del impacto que tiene la alimentación en la prevención y recuperación de enfermedades y el nivel de bienestar. Ahora Draco y Nena quieren difundir la nutrición a base de plantas como un arma fundamental en la lucha contra las enfermedades en general y el cáncer en particular. Para ello en este libro explican las propiedades nutricionales y curativas de cada planta, proponen un plan de desintoxicación y recopilan las mejores recetas que ellos mismos crearon para deleitar el paladar con una alimentación vegetariana sana.

ENGLISH DESCRIPTION The renowned rock artist Draco Rosa discovered the wonders of a plantbased diet after being diagnosed with cancer. He worked hand-in-hand with his nutritionist, Nena Niessen, who is also a cancer survivor, to find strength through a healthy diet during the process of treatment and recovery. His life would never be the same: he learned to identify the beneficial ingredients in foods in order to make his own recipes, bringing out the best in every plant and leaving out harmful ingredients. As such, his first-hand experience helped him realize the impact that nutrition can have in the prevention and recovery from illness, as well as on one's general well being. Now, Draco and Nena want to spread the word about plant-based nutrition as a fundamental weapon in the fight against illness in general and cancer in particular. In this book, they explain the nutritional and medicinal properties of each plant, propose a plan for detoxing your body, and compile their best recipes, which will delight your taste buds with a healthy vegetarian diet.

## Book Information

Paperback: 250 pages

Publisher: Aguilar (July 28, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1941999468

ISBN-13: 978-1941999462

Product Dimensions: 6.4 x 0.4 x 9.4 inches

Shipping Weight: 9.1 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.7 out of 5 stars 73 customer reviews

Best Sellers Rank: #131,095 in Books (See Top 100 in Books) #68 in Books > Medical Books > Allied Health Professions > Diet Therapy #154 in Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Vegetarian #1160 in Books > Health, Fitness & Dieting > Nutrition

## Customer Reviews

Draco Rosa nació en Nueva York. Formó parte del grupo juvenil Menudo, con otros cantantes famosos. Luego de actuar en varias películas logró como solista una exitosa carrera, grabando varios álbumes en inglés y español. Es compositor y productor para cantantes como Ricky Martin, Julio Iglesias y Ednita Nazario. Draco ha recibido varios premios Grammy y, después de ganar la batalla contra el cáncer, se consolidó como uno de los artistas latinoamericanos más completos: es músico, cantante, multi-instrumentista, poeta, pintor, bailarín, escritor y empresario. Nena Niessen nació en El Sauce, Nicaragua. Es profesional de la salud en el área de nutrición y especialista en alimentación con base en plantas, de Cornell University. Nena ha sobrevivido dos veces al cáncer. Escribe artículos para revistas norteamericanas que promueven la salud y la nutrición. Cuenta con más de veinte años de experiencia como consejera nutricional para personalidades y artistas del mundo del espectáculo en los Estados Unidos. Su pasión más grande es ayudar a las personas a prevenir enfermedades, mantenerse sanas y recuperarse de penosas dolencias a través de hábitos saludables y la alimentación natural.

Este libro llenó mis expectativas sobre la importancia de una alimentación sana a base de plantas. Draco y Nena comparten sus propias experiencias sobre sus luchas contra el cáncer y cómo pudieron vencerlo gracias a una dieta a base de plantas, y esto hace que el libro tenga un sentido de propósito auténtico. Los felicito por el gran trabajo que hicieron y por compartir con sus lectores consejos que ayudan a vivir una vida más saludable y plena. Me gustó conseguir el libro en inglés para regalarlo a varias de mis amistades que leen sólo en inglés. Recomiendo este libro a todas las personas que se preguntan cómo prevenir y curar las enfermedades sin tener que recurrir a medicina convencional. La madre naturaleza tiene la respuesta a nuestros problemas de salud.

Tengo que decir que este libro es maravilloso. No es un libro para personas que solo buscan rebajar o algún beneficio momentáneo. Este libro involucra un cambio de estilo de vida total. Se

lo recomiendo a todos los que andan en busca de mejorar su calidad de vida y la de su familia. Las recetas son simples y deliciosas. La buena calidad de vida involucra sacrificios así que no esperen que las recetas sean sacadas de una lata o congeladas, todas requieren preparación en casa, (educación o sea leer e investigar adicional por parte del individuo). En mi caso ya yo había adoptado una dieta vegetariana y 50% de mis alimentos ya eran crudos o sea frutas y vegetales, así que se me hizo muy fácil de digerir la información.

Muy buen libro. Son ingredientes que no mucha gente usa pero es bueno saber que hay tantos ingredientes que ayudan al cuerpo humano pero que nosotros a veces por vagos o por comer lo mismo todos los días no buscamos alimentos más allá para mejorar nuestro estilo de vida. Yo estoy empezando a hacer más cambios en mi dieta gracias a este libro. Me encanta porque de principio a fin es clean eating.

Complicated

Love it!

Muy fácil de leer y entender

Interesante, sencilla y fácil de seguir. Lo he recomendado mucho

Great book!!! I bought one for my sister and one for my mother in-law.

[Download to continue reading...](#)

El secreto de la vida a base de plantas (Spanish Edition) Runas el oraculo secreto de la vida/  
Runes The Secret Oracle Of The Life (Ilustrados) (Spanish Edition) El ciclo de vida de las plantas  
(Mi Biblioteca De Ciencias / My Science Library) Minimalismo: Simplifica tu vida, organízate con  
eficacia y descubre por qué menos es más con una vida minimalista (Spanish Edition) El Ciclo  
de Vida del Pinguino Emperador (Ciclos de Vida) (Spanish Edition) Como crecen las plantas (How  
Plants Grow) (Spanish Version) (TIME FOR KIDS® Nonfiction Readers) (Spanish Edition) Los  
Secretos De Las Plantas/the Secrets of Plants (Eyewitness Series in Spanish) (Spanish Edition)  
Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia  
(Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1)  
Softball Base Running Drills: easy guide to perfect your base running today! (Fastpitch Softball

Drills) How to Make Melt & Pour Soap Base from Scratch: A Beginner's Guide to Melt & Pour Soap Base Manufacturing Clinical Physiology of Acid-Base and Electrolyte Disorders (Clinical Physiology of Acid Base & Electrolyte Disorders) Las semillas (Las plantas) (Spanish Edition) Que Son Las Plantas? (Ciencia de los Seres Vivos (Paperback)) (Spanish Edition) Las flores (Las plantas) (Spanish Edition) Multiplicacion de plantas. Una guia esencial para conocer los distintos tipos de multiplicacion y su correcta aplicacion en el inicio de un cultivo ... / Practical Gardening) (Spanish Edition) Micropropagacion de plantas / Plant Micropropagation (Spanish Edition) Liebres y Ratas, Aves y Semillas, Cactus y Árboles: Plantas y animales en interacción en El Pinacate, Desierto Sonorense, México (Spanish Edition) El Secreto (The Secret) (Spanish Edition) El Secreto Meditacion de la Mente Universal (Spanish Edition) El secreto de su nombre (The Secret of Her Name) (Spanish Edition) (Coleccion Leer En Espanol)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)