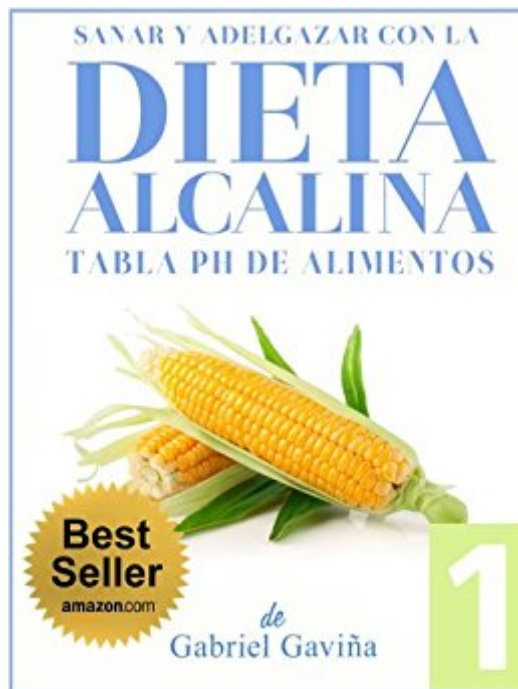


The book was found

# Dieta Alcalina 1: Tabla Del PH De Los Alimentos Alcalinos Y Ácidos (Spanish Edition)



## Synopsis

La Guía o Tabla del pH de los Alimentos es una herramienta fundamental para seguir una Dieta Alcalina con facilidad. La Tabla del pH de los Alimentos es el primer documento de una serie de 5 ebooks. Es una guía del pH de alimentos y los clasifica en 8 niveles de acidez/alcalinidad. Una herramienta fundamental para comenzar a revertir la tendencia que hoy en día impera en nuestra vida moderna: una alimentación ácida. Beneficios al usar la "Tabla del pH de los alimentos": Mejorar la Digestión y podrá comer un amplio abanico de alimentos sin pesadez ni hinchazones. Eliminar la Diarrea, el estreñimiento, las hemorroides, el colon irritable, la acidez estomacal por lo que podrá ahorrar dinero en medicamentos como antiácidos, analgésicos, laxantes etc. Eliminar toxinas de sus tejidos, Órganos y Líquidos equilibrando el pH y llevándolo a valores más alcalinos. Reducir el Vientre/Abdomen por lo que conseguirá perder centímetros de cintura y volver a las tallas del pasado. Perder el Peso Corporal no deseado en caso de tenerlo, y ganar peso si es demasiado delgado. Eliminar los Líquidos Acumulados los cuales ahora lo ayudarán a disolver la acidez excesiva de su cuerpo. El tipo de alimentación alcalina o Dieta Alcalina que propongo es un perfecto método natural para prevenir las dolencias y enfermedades degenerativas así como también le ayudará a bajar de peso como consecuencia de un retorno al pH en equilibrio de su terreno interior y sus Líquidos. Sabemos que la sangre debe permanecer con valores muy cercanos al 7,35 de pH y tiene mecanismos extraordinarios (llamados Buffer) para poder lograrlo. Pero son los tejidos, Órganos y Líquidos los que lentamente se acidifican e intoxican creando con el tiempo un ambiente interno propicio para la aparición de las enfermedades y el sobrepeso. La Tabla del pH de los Alimentos contiene: --> Más de 250 alimentos clasificados --> 15 categorías de alimentos --> A cada uno de ellos se le ha adjudicado un valor entre 1 y 8 --> A cada uno de ellos se le ha adjudicado un color. El color y el valor identifican claramente y con solo vistazo el nivel de pH que el alimento tiene. Es una medida de la influencia y tendencia que tiene el alimento después de ser ingerido, y no antes de ello. Pues lo que interesa verdaderamente es que efecto (ácido o alcalino) tendrá sobre nosotros. Es decir, que tipo de cenizas nos dejará una vez digerido. Los Alimentos están clasificados en las siguientes categorías: Frutas, Vegetales, Raíces, Aceites, Lácteos, Semillas, Brotes, Carnes, Legumbres, Cereales, Especies, Terapéuticos, Etc. Esta no es una de las dietas para adelgazar rápido ni pertenece a la categoría de dietas rápidas. Si queremos clasificarla en una categoría deberíamos colocarla dentro de las dietas equilibradas que nos ayudan a recobrar el peso ideal de manera natural. También dentro de las llamadas dietas sanas y de las dietas para adelgazar. Tiene

teoría relacionada con la dieta disociada. **SOBRE EL AUTOR:** Gabriel Gaviña - Lic. en Medicina China / Diplom. en Dietética y Nutrición Humana. Fue deportista profesional en los 80/90. Vivió en China donde trabajó como residente en el Hospital Dong Zhi Men de Pekín. Padece Fibromialgia / Fatiga Crónica durante años y se ha recuperado usando sus propios métodos.

## Book Information

File Size: 2171 KB

Print Length: 22 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publisher: MUYBIO.COM; 1.1 edition (January 11, 2013)

Publication Date: January 11, 2013

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00B0GU74W

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #196,949 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #54

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #56 in Books >

Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida de Peso #75 in Kindle Store >

Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Food Counters

## Customer Reviews

"En esta tabla tendrás una guía bastante completa sobre que alimentos usar si quieres seguir una dieta alcalina. No esperes encontrar la teoría. La teoría está en los otros libritos de la serie. Por cierto, el número 2 es de imprescindible lectura. En este número 1 además hay un enlace para poder descargar gratis una Tabla que trae las 250 imágenes de los alimentos con lo que puedes identificarlos fácilmente aunque por el nombre no lo conozcas. Yo ya la tengo en mi ordenador e impresa en la nevera. Conclusión: Recomendada."

Un tema muy interesante y para mí novedoso, sobre el PH en la sangre (acidez o alcalinidad) que influye en el desarrollo de enfermedades. Importante para los que nos gusta buscar maneras naturales para conservar nuestra salud.

Es una lista de alimentos que están catalogados según una clasificación de alcalinidad/acidez. Lo mejor, que dentro tiene un link para descargarse gratis la lista con todas las fotos! Creo que solamente con esta información ya se podrá seguir una dieta alcalina. Me gusta la teoría y creo que es de mucho sentido común sobretodo. Tiene referencias y a través del índice de contenidos puedes ir directo a cada categoría. La consulto casi todos los días. Para mí...una gran compra por el precio que tiene.

Este libro contiene solamente el nivel de alcalinidad de los alimentos, y al menos debería tener lo del libro 2. Esto es meramente mercadeo... Aclaro el libro no es malo pero puede ser mejor.

la verdad es que esperaba un poco mas de lo que traia, la informacion que contiene es muy poca, se encuentra mucho mas en internet gratis, asi que no creo que sea necesario comprarlo, lo siento pero es mi opinion

No me aportó mucho. Hay q comprarlos todos. Debería ser un sólo libro ya q uno sin los otros no tiene sentido, así q creo q una maniobra comercial y me siento un poco engañada

Informacion muy interesante para evaluar la forma en que nos alimentamos en busca de mejorar nuestra salud y llevarnos a continuar buscando esa informacion.

Realmente es solo una tabla y no me parece tan dinámica . Hay que comprar los libros siguientes para que toda esta tabla tenga sentido leerla.

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

Dieta Alcalina 1: Tabla del pH de los Alimentos Alcalinos y Ácidos (Spanish Edition)

Tecnología de los alimentos. Vol. I: Componentes de los alimentos y procesos: Vol.1 (Ciencias químicas. Tecnología bioquímica y de los alimentos) (Spanish Edition)

Tecnología de los alimentos. Vol. II: Alimentos de origen animal: Vol.2 (Ciencias químicas. Tecnología bioquímica y de los alimentos) (Spanish Edition) Tabla del índice glucémico de los alimentos (Spanish Edition)

Dieta Alcalina 2: Fundamentos Básicos para bajar de peso y sanar con el Equilibrio del pH (Spanish Edition) Sexy en 7 Días: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Dieta Alcalina 4: Las Mejores Recetas Alcalinas | Exquisita Cocina casi Vegetariana (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los

Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Tabla de alimentos para diabeticos (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition) La dieta canina de alimentos crudos (Spanish Edition) La Dieta Anti-Inflamatoria: El Rol De La Dieta Y Enfermedades Crónicas (Spanish Edition) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgánicos para una salud óptima (Spanish Edition) El fascinante mundo del tabla (Spanish Edition) Introduccion a la Toxicologia de Los Alimentos (Spanish Edition) Los alimentos de la granja (El mundo de la granja) (Spanish Edition) Biotecnología - a en todos lados: en los alimentos, la medicina, la agricultura, la química... ¿y esto recién empieza! (Ciencia que ladra... serie Científica) (Spanish Edition) Salud Por Los Alimentos / Healthy Foods (Nuevo Estilo De Vida / New Lifestyle) (Spanish Edition) Los Alimentos Que Curan (Spanish Edition) Comer atentos (Mindful Eating): Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos (Spanish Edition)

[Dmca](#)