



## Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition)

By Elena Wägner

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

**Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner**

**No es solo un libro de recetas sin gluten, almidón o lactosa, sino una historia de superación que demuestra que la nutrición y la buena salud van de la mano.**

«¿A cuántas personas conocen con una dolencia física que ningún médico es capaz de entender? ¿Cuántas veces han oído comentar el caso de una persona que ha sido diagnosticada de celiaquía a una edad adulta?»

Así empieza la introducción de este libro que ofrece de primera mano la experiencia de su autora, Elena Wägner, que pasó de ser campeona nacional de saltos de trampolín y deportista de élite a estar postrada en una silla de ruedas. Sin poder determinar cuál era la dolencia que la aquejaba, vivió cinco angustiosos años en los que el dolor y el cansancio crónico eran su día a día. Finalmente, su médico le recomendó llevar una dieta sin almidón: la mejora fue inmediata. Sin embargo, todavía sufría achaques y, aunque las pruebas no eran concluyentes, apuntaban a una posible celiaquía. Así pues, además del almidón, tuvo que suprimir el gluten y los lácteos de su dieta. De nuevo, la mejoría fue tan sorprendente que pasó de tomar 20 pastillas diarias para calmar el dolor a poder llevar una vida completamente normal (practica deporte habitualmente y es madre de dos niñas pequeñas).

De su experiencia aprendió a sobreponerse al dolor, a vivir de la forma más positiva posible y a entender que debía controlar perfectamente lo que comía para que su salud no se resintiera. Aunque al principio no fue fácil ya que no es común saber exactamente qué alimentos hay que evitar, investigó y, para ella y para los que pudieran tener problemas como los suyos, preparó buenas recetas para hacer más llevadero el régimen.

**Este libro recoge, además de su testimonio, 50 recetas variadas que procuran salud y contagian de buenos sabores cualquier comida del día.**

 [Download](#) Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten ...pdf

 [Read Online](#) Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin glut ...pdf

# **Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition)**

*By Elena Wägner*

**Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By  
Elena Wägner**

**No es solo un libro de recetas sin gluten, almidón o lactosa, sino una historia de superación que  
demuestra que la nutrición y la buena salud van de la mano.**

«¿A cuántas personas conocen con una dolencia física que ningún médico es capaz de entender? ¿Cuántas veces han oído comentar el caso de una persona que ha sido diagnosticada de celiaquía a una edad adulta?»

Así empieza la introducción de este libro que ofrece de primera mano la experiencia de su autora, Elena Wägner, que pasó de ser campeona nacional de saltos de trampolín y deportista de élite a estar postrada en una silla de ruedas. Sin poder determinar cuál era la dolencia que la aquejaba, vivió cinco angustiosos años en los que el dolor y el cansancio crónico eran su día a día. Finalmente, su médico le recomendó llevar una dieta sin almidón: la mejora fue inmediata. Sin embargo, todavía sufría achaques y, aunque las pruebas no eran concluyentes, apuntaban a una posible celiaquía. Así pues, además del almidón, tuvo que suprimir el gluten y los lácteos de su dieta. De nuevo, la mejoría fue tan sorprendente que pasó de tomar 20 pastillas diarias para calmar el dolor a poder llevar una vida completamente normal (practica deporte habitualmente y es madre de dos niñas pequeñas).

De su experiencia aprendió a sobreponerse al dolor, a vivir de la forma más positiva posible y a entender que debía controlar perfectamente lo que comía para que su salud no se resintiera. Aunque al principio no fue fácil ya que no es común saber exactamente qué alimentos hay que evitar, investigó y, para ella y para los que pudieran tener problemas como los suyos, preparó buenisimas recetas para hacer más llevadero el régimen.

**Este libro recoge, además de su testimonio, 50 recetas variadas que procuran salud y contagian de  
buenos sabores cualquier comida del día.**

**Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By  
Elena Wägner Bibliography**

- Sales Rank: #381070 in eBooks
- Published on: 2014-05-22
- Released on: 2014-05-22
- Format: Kindle eBook

 [Download Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten ...pdf](#)



[Read Online](#) Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin glut ...pdf

**Download and Read Free Online Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner**

---

## **Editorial Review**

### **Users Review**

#### **From reader reviews:**

##### **Robert Glass:**

What do you ponder on book? It is just for students since they are still students or this for all people in the world, what the best subject for that? Merely you can be answered for that problem above. Every person has several personality and hobby for every other. Don't to be pushed someone or something that they don't want do that. You must know how great and important the book Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition). All type of book is it possible to see on many sources. You can look for the internet sources or other social media.

##### **Donald Murphy:**

The publication untitled Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) is the publication that recommended to you you just read. You can see the quality of the guide content that will be shown to you actually. The language that publisher use to explained their ideas are easily to understand. The article writer was did a lot of study when write the book, so the information that they share to you is absolutely accurate. You also can get the e-book of Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) from the publisher to make you far more enjoy free time.

##### **Laquita Horton:**

Are you kind of occupied person, only have 10 or perhaps 15 minute in your day to upgrading your mind ability or thinking skill actually analytical thinking? Then you are having problem with the book than can satisfy your limited time to read it because this all time you only find publication that need more time to be go through. Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) can be your answer because it can be read by a person who have those short free time problems.

##### **Anthony Rouse:**

Is it you who having spare time subsequently spend it whole day by simply watching television programs or just lying down on the bed? Do you need something new? This Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) can be the reply, oh how comes? The new book you know. You are therefore out of date, spending your free time by reading in this brand new era is common not a nerd activity. So what these guides have than the others?

**Download and Read Online Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner #K63YJMAWZOB**

## **Read Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner for online ebook**

Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner 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 Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner books to read online.

### **Online Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner ebook PDF download**

**Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner Doc**

**Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner Mobipocket**

**Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner EPub**

**K63YJMAWZOB: Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón (Spanish Edition) By Elena Wägner**