



Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia.

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Guía definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia.

Víctor Suárez Prat

Guía definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. Víctor Suárez Prat

La guía cubre desde el **embarazo** hasta los 2-3 años del pequeño, pasando por la **lactancia** y las primeras comidas sólidas del **bebé**. Incluye todas las **necesidades nutricionales**, tanto de la madre como del bebé. Además, un listado de más de 50 títulos de cuentos para niños donde se respetan a todos los animales. Éstos más de 200 páginas también contienen más de 60 **recetas deliciosas** que enamoran a cualquier bebé (y a más de un adulto, seguro).

Los pediatras y el mundo sanitario en general están obsoletos y totalmente perdidos en cuanto a una alimentación 100% vegetariana se refiere. Por eso, ésta guía será la **hoja de ruta** de todas esas familias que vayan a tener un bebé y quieran que éste respete a todos los animales, mientras **crece sano y feliz**.

Por otro lado, muchas veces las películas también nos inculcan el **especismo**, siendo más vulnerables cuando somos pequeños. Por eso, la guía contiene unas recomendaciones de películas y documentales que son ideales para verlos con los pequeños, y aprendan así que todos los animales importan por igual.

Finalmente, encontrarás unos consejos para que el bebé coma sus verduras, y el capítulo dedicado a cuestionar cómo educamos a nuestros peques. Contiene una amplia bibliografía para profundizar en todos los temas del libro, si así lo deseas.

A continuación tenéis una parte del índice:

###

2. Nutrición libre de animales y derivados

2.1 Donde se encuentran los nutrientes

2.3 Deficiencias nutricionales

3. Embarazo

3.1 Recomendaciones nutricionales

3.2 Nutrientes fundamentales

3.3 Menús completos

3.4 Información adicional

4. Lactancia

4.1 Recomendaciones nutricionales

4.2 Sustituto comercial de leche materna

4.3 Sustituto casero de leche materna

4.4 11 claves de la lactancia materna

4.5 Información adicional

5. Alimentación del bebé

5.1 Introducción de alimentos

5.2 Respetando los ritmos del bebé o BLW

5.2.1 Ejemplos reales

5.3 Información adicional

6. Recetas irresistibles

6.1 Menús completos

6.2 Salsas que enamoran

6.3 Ecológico o no

6.4 Como hacer para que se lo coma feliz

6.4.1 Fruta y verdura disfrazada

6.5 Sorprende en eventos especiales

6.6 Donde encontrar más recetas

###

 [Descargar Guia definitiva para criar peques sanos, felices y ...pdf](#)

 [Leer en línea Guia definitiva para criar peques sanos, felices ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. Víctor Suárez Prat

248 pages

About the Author

Víctor Suárez Prat es titulado en Nutrición por la universidad holandesa "Wageningen University" además de Técnico Superior en Dietética y Nutrición, e imparte charlas a lo largo de España sobre alimentación, vida sana y deporte. Por su consulta nutricional han pasado muchas familias y deportistas, además de personas con ciertas patologías que venían desahuciadas por otros especialistas, saliendo todas ellas muy contentas por haber conseguido sus objetivos. Es ejemplo de lo que predica: vida sana, deporte a diario, y respeto por el medio ambiente y los animales (humanos o no) que nos rodean. Nadie mejor que él sabe lo que es vivir en un mundo insensible, donde todo lo que nos rodea es egoísmo y narcisismo. Lo vive día a día en su consulta y en su faceta deportiva, llena de "vigoréticos" que sólo quieren más músculo o un cuerpo de revista, aunque para ello se tenga que torturar a millones de animales. Su afán por la cocina sana y vegana le llevó hasta la semifinal del casting de Master Chef de 2014, donde pudo ponerse a prueba. Le encanta "sufrir" sanamente, y por eso entrena 5-6 días por semana para rendir al máximo en las famosas "carreras de obstáculos", de las que ya ha participado en más de 10 en el último año. Es el creador del proyecto deportivo "Pura Fibra", donde se difunde información útil para deportistas, como entrenamientos o recetas, siempre con la mejor alimentación 100% vegetal. Como ex-coordinador de Anima Naturalis Madrid, y fundador de la ong "Animall Peace" dedicada a sensibilizar sobre el sufrimiento que padecen los animales, su faceta de activista por los derechos animales y humanos, también le copa bastantes horas al día. Actualmente atiende en su consulta nutricional físicamente en Madrid o via skype con personas de toda España y del mundo. Siempre tiene varios proyectos entre manos, pensando día y noche en cómo hacer de este un mundo un lugar un poco mejor para todos sus habitantes.

Download and Read Online Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. Víctor Suárez Prat #3KYSUT6D9AF

Leer Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. by Víctor Suárez Prat para ebook en línea Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. by Víctor Suárez Prat Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. by Víctor Suárez Prat para leer en línea. Online Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. by Víctor Suárez Prat ebook PDF descargar Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. by Víctor Suárez Prat Doc Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. by Víctor Suárez Prat Mobipocket Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... y cuentos para disfrutar en familia. by Víctor Suárez Prat EPub

3KYSUT6D9AF3KYSUT6D9AF3KYSUT6D9AF