

# Você pode ser mais feliz comendo

Um guia alimentar com práticas físicas, terapêuticas e espirituais, de  
*Karen Couto*

Com apresentação de **Carolina Ferraz**

“O conceito desse livro é bem diferente dos outros que têm a “alimentação” como tema. O assunto é abordado pela alma, pelo coração. Comer com amor e consciência, e todo o prazer que isso pode proporcionar às nossas vidas, carentes de espaço para reflexão. Acho que faltava um livro assim, que tratasse os alimentos como a melhor forma de nutrição não só do corpo e da alma, mas, da vida e para a vida!”

... e prefácio de **Marcio Bontempo**

“Este livro é a expressão de uma inata vontade da autora de servir e fazer o bem, através da alimentação consciente e espiritualizada. Percebemos aqui que Karen não procurou produzir uma obra que transmita apenas informações úteis e práticas (como bem consegue), mas em promover no leitor um estado de espírito. Missão sobejamente cumprida.”

## Sobre a Autora

A Chef **Karen Couto** dedica-se à gastronomia integrativa e aos sabores deliciosamente naturais e saudáveis. Ela se refere aos alimentos como a melhor forma de integração do Ser, a partir do equilíbrio entre o físico/mental, o espiritual e o emocional.

Ela propõe a união entre autoconhecimento e consciência como a principal aliada da disposição, da autoestima, da beleza, do bem-estar e da saúde.

Sugestões simples e nada neuróticas de práticas físicas, terapêuticas e espirituais que pouco a pouco conduzirão você à reeducação alimentar, sem esforço.

Karen acredita que “na cozinha, a sofisticação está nos detalhes. Existe algo mais luxuoso do que plantar os seus próprios alimentos? Ou cultivar o hábito de nutrir-se com qualidade?” Você gosta de comer? Mas não gosta de sentir culpa? Então este livro é para você: um guia que oferece dicas e esclarecimentos para que você faça escolhas inteligentes, sem sacrifícios e com muito prazer.

**Portanto, acredite, Você pode SER mais FELIZ comendo!**



Formato: 16x23

Nº de páginas: 352

ISBN: 978-85-8211-078-2

Preço: R\$ 42,50

## Sumário reduzido

1. Limpeza física
  2. Sistema digestório em ordem: saúde perfeita
  3. Saúde por dentro e por fora: probióticos e prebióticos
  4. Alimentos biogênicos, bioativos, bioestáticos e biocídicos
  5. Alimentos orgânicos: permita-se
  6. Anjos da Guarda: eles existem
  7. Vilões: eles também existem
  8. Alimentos alcalinos e ácidos: xô doenças!
  9. Alimentos funcionais: potência máxima
  10. Alimentos anticâncer, vamos prevenir?
  11. Alimentos antiestresse: relaxe
  12. Alimentos termogênicos: vamos queimar calorias?
  13. O poder das ervas e das curas alternativas
  14. Práticas de atividades físicas: movimente-se
  15. A força do pensamento
  16. Meditações: alimentos para a alma
  17. Tratamentos holísticos e práticas espirituais
- Receitas  
Índice remissivo  
Referências