



Índice

Estimado lector o lectora.....	8
¿Qué es el ayuno alcalino?	11
Ayunar y disfrutar	13
Remedios para las enfermedades de la civilización	25
¿En qué consiste el ayuno alcalino?	35
Los básicos del ayuno alcalino	37
Ayunar puede ser fácil	55
Recetas alcalinas.....	67
Manejar el hambre	84
¿Y ahora qué?.....	87
Controles del éxito	89
El ejercicio te activa	97
Convertir la dieta alcalina en un hábito	107
Bibliografía	117
Índice temático.....	119
Sobre la autora.....	121