

Colazione e brunch per il benessere PDF

Attilio Speciani



Questo è solo un estratto dal libro di Colazione e brunch per il benessere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Attilio Speciani
ISBN-10: 9788868955694
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3377 KB

DESCRIZIONE

La colazione è uno dei momenti che segnano una svolta nelle giornate, nella forma fisica e nella salute delle persone. Colazione e bene per il benessere aiuta a variare alcune abitudini alimentari per migliorare la propria salute, indicando strade che sviluppino la consapevolezza alimentare, educano ad assaporare e gustare nuovi sapori e guidano verso la conquista del benessere. È un libro da tenere in cucina e da usare per preparare un brunch o una ricca prima colazione (come suggerisce il titolo) ma anche per preparare un pranzo o una cena, facendo esperienza di sapori, colori e gusti nuovi, ottenuti attraverso tecniche da riutilizzare poi all'interno della propria famiglia. L'obiettivo degli Autori è fornire indicazioni che permettano al lettore di creare un mix di principi che guidino il benessere e la ricerca della salute accettando con buon senso la "trasgressione" e il rispetto dei bisogni dell'uomo moderno. Le ricette proposte si adattano ai bisogni di ciascuno (allergie, infiammazione da cibo e intolleranze), prevedono l'utilizzo di ingredienti di qualità e suggeriscono varianti vegetariane, vegane e onnivore, per dare a tutti la possibilità di modificare a proprio piacimento le indicazioni suggerite.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Colazione e brunch per il benessere è un libro di Attilio Speciani , Marina Necchi , Michela Carola Speciani pubblicato da Edizioni LSWR nella collana Salute e ...

Colazione e Brunch per Il Benessere - Un libro da tenere in cucina e da usare per preparare un brunch o la prima colazione - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

Il brunch in casa: inizia la giornata alla grande! - Metà colazione, metà pranzo: è il pasto che sazia e che regala l'energia giusta per cominciare con ...

COLAZIONE E BRUNCH PER IL BENESSERE

[Leggi di più ...](#)