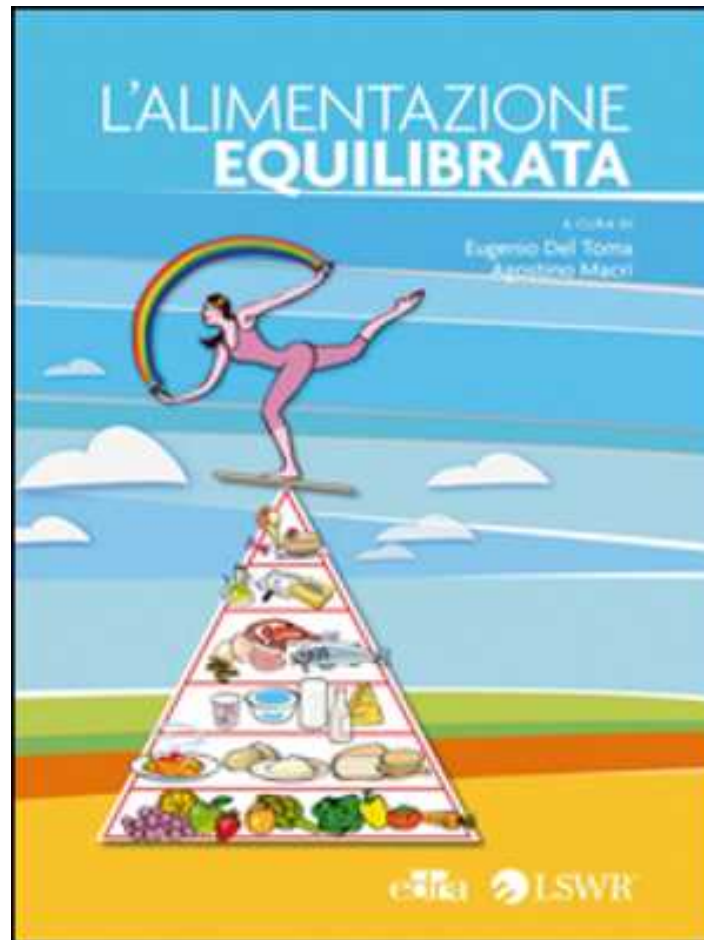


L'alimentazione equilibrata PDF

Agostino Macrì



Questo è solo un estratto dal libro di L'alimentazione equilibrata. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Agostino Macrì
ISBN-10: 9788868952631
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2570 KB

DESCRIZIONE

"L'alimentazione equilibrata non è un libro di diete per dimagrire, né tanto meno vuol promuovere o condannare l'utilizzo di qualsiasi alimento del commercio, purché nei limiti del buonsenso e delle poche regole sufficienti a conciliare il diritto a 'mangiar bene' con il decalogo delle linee guida nazionali e internazionali di cui l'uomo onnivoro deve essere a conoscenza per non fare scelte inadeguate per età, sesso e stile di vita. Soprattutto, questo libro vuol liberare i consumatori, disorientati dal plagio pubblicitario ma anche dai pregiudizi che intralciano le scelte alimentari, in modo da presentare i nutrienti nella loro veste scientifica (evidence based) e non in buoni o cattivi, perché oltre tutto 'è sempre la dose che fa il veleno'. Solo con un'informazione obiettiva e una consapevolezza più adeguata potremo orientarci tra vecchie tradizioni e nuove tecnologie destinate a 'migliorare' la praticità ma anche la sostenibilità delle scelte alimentari, evitando di arroccarci sul sentito dire e, non ultimo, senza rinnegare il ruolo che il 'rito alimentare' ha sempre svolto nella realtà e nell'immaginario dell'uomo".

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Appunto di educazione fisica per le scuole superiori che descrive che cos'è l'alimentazione e le sue principali caratteristiche.

Quando si parla di corretta alimentazione, variata ed equilibrata, ognuno di noi ha le proprie convinzioni, ma la scelta dei cibi da variare ogni ...

Se ti interessa l'alimentazione naturale, equilibrata, ricca di sostanze benefiche e veramente sostenibile, segui la sezione alimentazione di LifeGate.

L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

[Leggi di più ...](#)