

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: 9788868950200
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4021 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?

Tutto quello che c'è bisogno di sapere su una sana e corretta prima colazione in 260 pagine. L'autore spiega l'importanza della prima colazione e il ...

Compra il libro Colazione e brunch per il benessere di Attilio Speciani, Marina Necchi, Michela Carola Speciani; lo trovi in offerta a prezzi scontati su Giuntialpunto.it

Registrati ad Oggi.it con i tuoi account social o con la tua mail oppure se hai già un account su Oggi o su un sito RCS (Corriere, Gazzetta, IoDonna) accedi con le ...

COLAZIONE E BRUNCH PER IL BENESSERE

[Leggi di più ...](#)