



La dieta per vivere 100 anni. Alimenti e ricette per la longevità e la salute.

By Cusani, Maurizio Trenchi, Cinzia

RED Edizioni, 2011. Book Condition: new. Milano, 2011; br., pp. 96, ill., cm 16,5x21. (Economici di qualità). Un'alimentazione corretta è il primo passo per vivere a lungo e in salute. È stato dimostrato infatti che il segreto per vivere 100 anni è da ricercare nello stile di vita e nelle abitudini alimentari. Le ricette di questo libro sono ispirate alle 10 regole d'oro della longevità: scegliere frutta e verdura di stagione; mangiare cibi semplici, con poco sale e zucchero; evitare coloranti e conservanti; preferire i cereali integrali; consumare vegetali in abbondanza; mangiare poca carne; aumentare il consumo di pesce; mangiare regolarmente cibi 'vivi' come germogli e yogurt; bere molta acqua e bevande naturali; misurare il condimento. Le 40 ricette, 4 per ogni punto, sono accompagnate da un breve testo che ne illustra le proprietà terapeutiche e antinvecchiamento.



READ ONLINE
[8.33 MB]

Reviews

The publication is easy in read through safer to comprehend. It is actually loaded with wisdom and knowledge Its been printed in an extremely simple way and is particularly simply right after i finished reading through this pdf where actually modified me, affect the way i believe.

-- **Ms. Clementina Cole V**

This is the very best publication i have got read until now. It is definitely simplified but shocks within the fifty percent of the pdf. You may like how the article writer create this pdf.

-- **Rosario Durgan**