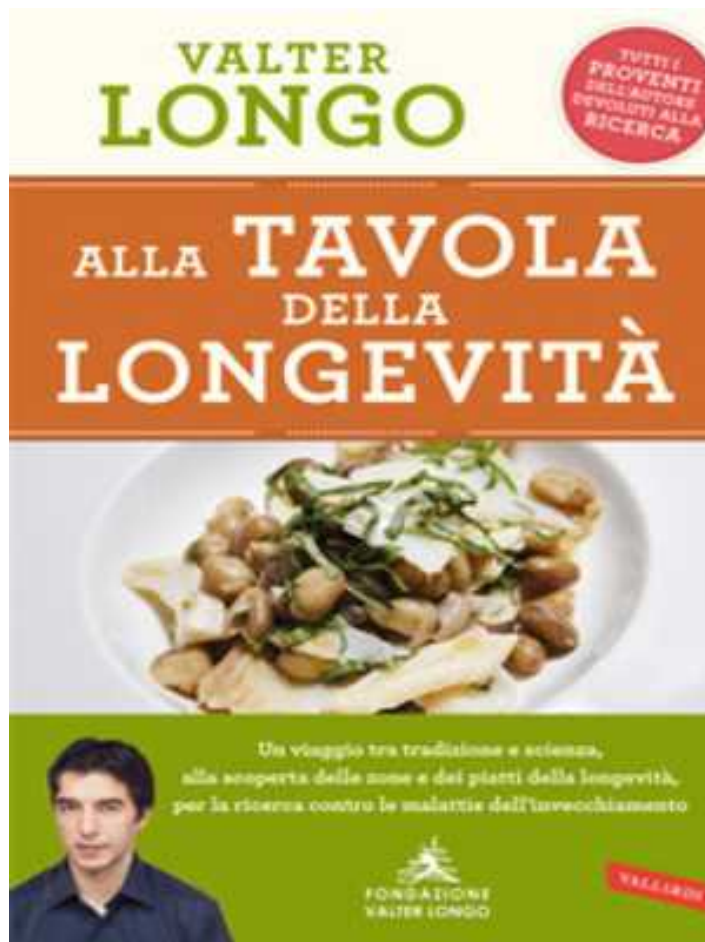


Keywords: Alla tavola della longevità libro pdf download, Alla tavola della longevità scaricare gratis, Alla tavola della longevità epub italiano, Alla tavola della longevità torrent, Alla tavola della longevità leggere online gratis PDF

---

## Alla tavola della longevità PDF

**Valter Longo**



*Questo è solo un estratto dal libro di Alla tavola della longevità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Valter Longo  
ISBN-10: 9788869875304  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1837 KB

## DESCRIZIONE

Con "La dieta della longevità", Valter Longo ci ha dimostrato che il cibo è un alleato indispensabile per vivere sani e a lungo e che si può abbattere il rischio delle malattie legate all'invecchiamento abbinando un adeguato regime alimentare con la dieta mima-digiuno periodica. In questo nuovo libro, Longo aggiorna il lettore sui risultati delle sue ultime ricerche e lo accompagna in un viaggio alla scoperta delle zone più longeve d'Italia. Longo ha individuato oltre 10 zone in Italia e dintorni con straordinarie caratteristiche di longevità, studiandone i piatti tipici per determinare quali cibi abbiano accompagnato gli abitanti più anziani negli ultimi 100 anni. Nella sua indagine ha anche ripercorso la storia dell'alimentazione della nostra penisola a partire dagli etruschi, 3000 anni fa. Questo libro è un invito alla tavola dei nostri antenati e dei centenari per raccogliere i loro racconti e capire come vivevano. Il volume include 200 ricette tradizionali da tutte le regioni d'Italia, scelte sulla base della loro aderenza alla dieta della longevità, e i metodi di cottura per massimizzarne le caratteristiche nutrizionali. Questo libro dimostra che i piatti della longevità fanno parte della nostra storia, anche se oggi rischiano l'estinzione.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Valter Longo in libreria con un nuovo volume: "Alla tavola della longevità". Ne parla ad Huffpost

Risparmia comprando online a prezzo scontato Alla tavola della longevità scritto da Valter Longo e pubblicato da Vallardi A.. Libreria Cortina è dal 1946 il punto ...

Compra Alla tavola della longevità. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

## **ALLA TAVOLA DELLA LONGEVITÀ**

[Leggi di più ...](#)