

## I semi di chia PDF

Gian Paolo Baruzzi



*Questo è solo un estratto dal libro di I semi di chia. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Gian Paolo Baruzzi  
ISBN-10: 9788844046729  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3099 KB

## **DESCRIZIONE**

Il libro svela le virtù di questi piccoli semi originari del Messico e arrivati anche sulle nostre tavole. Da tempo noti e amati dai runner per la loro proprietà di migliorare la resistenza fisica, i semi di Chia sono il superfood del momento: gli autori spiegano in maniera chiara e scientificamente fondata cosa sono e come si usano i semi di Chia, che tra le numerose virtù fanno bene al cuore, rivitalizzano la pelle e arricchiscono la dieta di Omega 3 e di tanti altri preziosi nutrienti. Completa il volume una raccolta di ricette per usare i semi di Chia nella dieta quotidiana.

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

Semi di chia: cosa sono, a cosa servono, come consumarli? Scopri le proprietà nutritive dei semi di chia e gli effetti sull'organismo.

I semi di chia, ricchi di calcio, vitamina C e omega3, sono utili per la salute dell'intestino e del sistema nervoso. Proprietà e valori nutrizionali.

Come mangiare i semi di chia, piccole pepite sudamericane che regalano nutrimento, benessere e aiutano la dieta

## I SEMI DI CHIA

[Leggi di più ...](#)