

## **Il potere rigenerante dei succhi PDF**

**Stefano Polato**



*Questo è solo un estratto dal libro di Il potere rigenerante dei succhi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Stefano Polato  
ISBN-10: 9788820058159  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3188 KB

## DESCRIZIONE

Colorati, rinfrescanti, spumosi, morbidi, vellutati, questo libro regala oltre quattrocento idee (frullati, succhi, estratti, centrifugati, smoothie) per gustare frutta, verdura, semi e spezie scoprendo gusti deliziosi e sorprendenti. Stefano Polato, lo chef che ha curato l'alimentazione dell'astronauta Samantha Cristoforetti, unisce prodotti naturali e selezionati secondo rigorosi criteri scientifici per le loro caratteristiche nutritive. Attraverso i suoi suggerimenti, le tecniche e le preparazioni, farete il pieno di sostanze preziose: antiossidanti, fitonutrienti, fibre, vitamine, sali minerali. Sostanze che spesso con la normale alimentazione non assumiamo in quantità sufficienti al nostro benessere. Con l'aiuto di queste semplici ricette, i trucchi e le indicazioni per ottenere in pochi minuti sapori e consistenze stupefacenti, saremo in grado di garantirvi le dosi perfette per salvaguardare la nostra salute, il nostro peso forma e l'energia che abbiamo sempre desiderato. Questo libro, completo di informazioni nutrizionali, costituisce un vero e proprio metodo per raggiungere un'alimentazione ideale. Contiene inoltre 10 percorsi guidati che consentono di rispondere a diverse esigenze: dimagrire, reidratarsi, disintossicarsi, combattere l'invecchiamento, potenziare la muscolatura e le difese immunitarie, contrastare la stipsi e i disturbi digestivi, aumentare le capacità di concentrazione e lucidità, vivere al meglio la menopausa.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Acquista il libro Il potere rigenerante dei succhi di Paola Reverso, Stefano Polato in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

Stefano Polato è lo chef responsabile dell'alimentazione dell'astronauta Samantha Cristoforetti, in vista della missione spaziale Futura, e coltiva da sempre una ...

Potere Rigenerante Dei Succhi è un libro di Polato Stefano edito da Sperling & Kupfer a aprile 2015 - EAN 9788820058159: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it, la ...

## **IL POTERE RIGENERANTE DEI SUCCHI**

[Leggi di più ...](#)