

La dieta mediterranea PDF

Giuseppe Sangiorgi Cellini



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta mediterranea. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Giuseppe Sangiorgi Cellini

ISBN-10: 9788844051662

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1179 KB

DESCRIZIONE

Ormai lo sanno tutti: una corretta alimentazione porta alla salute, e la dieta mediterranea è la strada più indicata per vivere bene e a lungo. Ma quali sono i piatti da scegliere? Come valutare se ci stiamo nutrendo nel modo corretto o se ci stiamo facendo del male? E come si può vivere stando sempre a dieta senza accorgersene? Con questo libro impariamo in modo facile e piacevole come soddisfare il palato tutelando la salute.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Dieta mediterranea è essenzialmente un modello nutrizionale ispirato alle tradizioni alimentari dei paesi del Mediterraneo, Italia, Grecia, Spagna e Marocco

La dieta mediterranea è il regime alimentare adottato in tutti i paesi del bacino del Mar Mediterraneo, in particolare l'Italia, la Grecia, la Spagna e il

LA DIETA MEDITERRANEA

[Leggi di più ...](#)