

Flexitarian diet. La dieta flessibile PDF

Lucia Bacciottini



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



Autore: Lucia Bacciottini
ISBN-10: 9788844046873
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3160 KB

DESCRIZIONE

La dieta vegetariana presenta molti vantaggi per la salute, ma non soddisfa i desideri e le esigenze di tutti. La soluzione è la Flexitarian diet: un regime alimentare che, mettendo al centro i vegetali, offre tutti i benefici di uno stile di vita vegetariano senza eliminare del tutto le proteine animali. La Flexitarian prevede un elevato consumo di verdura e frutta (40% del fabbisogno), oltre a cereali integrali (20%), legumi (15%), semi oleosi (5%), uova e latticini (10%), con un 10% di "spazio flexi", riservato a carne e pesce. E c'è posto anche per i comfort food, importantissimi per la "nutrizione emozionale". Il volume propone 10 piani alimentari settimanali adatti a 10 stili di vita differenti, per chi lavora o studia in casa, per chi ha orari irregolari o notturni, per chi è sempre in viaggio o per chi deve gestire una famiglia, oltre a 1 piano alimentare per perdere peso. La Flexitarian è la versione moderna della dieta mediterranea: non una dieta temporanea ma un vero e proprio stile alimentare, equilibrato e adatto a tutti, per preservare il benessere senza rinunciare ai piaceri della tavola.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Se è vero che mangiare frutta e verdura fa bene, è anche vero che rinunciare del tutto a carne e pesce. Ecco perché arriva la dieta flessibile, ovvero ...

Flexitarian diet. La dieta flessibile è un libro di Bacciottini Lucia e Colombo Traxler Marta pubblicato da Giunti Editore nella collana Varia - ISBN: 9788809874411

Nel libro "The Flexitarian Diet" (tradotto "la dieta flexitariana), ... deriva dalla combinazione delle parole "flessibile" e "vegetariano".

FLEXITARIAN DIET. LA DIETA FLESSIBILE

[Leggi di più ...](#)