

Keywords: Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura libro pdf download, Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura scaricare gratis, Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura epub italiano, Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura torrent, Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura leggere online gratis PDF

Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura PDF

Florio Cocchi



Questo è solo un estratto dal libro di Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Florio Cocchi
ISBN-10: 9788866811503
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2341 KB

DESCRIZIONE

Chi l'ha detto che il diabete è inesorabilmente scritto nel DNA? Come altre malattie non trasmissibili, tipiche del nostro tempo, si manifesta soprattutto a causa di squilibri nello stile di vita. Qual è allora il modo migliore per prevenirlo e curarlo? L'autore propone una serie di pratiche e accorgimenti che, oltre a combattere il diabete, aiutano a riportare il cibo alla sua autentica dimensione, quella del nutrimento. La prima parte di questo libro spiega con esaustività e chiarezza che cos'è il diabete, analizza le sue origini e propone semplici strategie per affrontarlo in modo attivo, con utili consigli su come gestire le varie categorie di alimenti. La seconda parte contiene oltre 90 ricette ricche e variegate, che rielaborano piatti tradizionali come la pizza di scarola o le zuppe di legumi oppure propongono elaborazioni più insolite: Tzaziki di zucchine, Cavolfiore alla crema di mandorle, Gnocchi di ceci al pesto di rucola e molte altre idee. Non mancano gustosi e sani dessert, solitamente proibiti: Ciambella lievitata alla frutta, Crostata di susine, Semifreddo alle fragole e anche una buona Mousse al cioccolato (senza esagerare!).

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura. Autori Florio Cocchi, Giuliana Lomazzi, Anno 2016,

Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura ...

Buy Non arrendersi al diabete. Come comportarsi, a tavola e non solo, per la prevenzione e la cura by Florio Cocchi, Giuliana Lomazzi (ISBN: 9788866811503) from ...

**NON ARRENDERSI AL DIABETE. COME COMPORTARSI, A TAVOLA E NON SOLO, PER
LA PREVENZIONE E LA CURA**

[Leggi di più ...](#)