

Superfood PDF

Kathy Matthews



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



Autore: Kathy Matthews
ISBN-10: 9788820040703
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2252 KB

DESCRIZIONE

Tutti sanno che una mela è uno snack più salutare delle patatine fritte, ma quanti sono al corrente che una manciata di noci al giorno o una coppa di mirtilli sono un potente concentrato di benessere e longevità? Il dottor Steven Pratt ha identificato ben quattordici Superfood o Superalimenti capaci di modificare la biochimica del nostro corpo, con il risultato di aumentare l'energia e potenziare le difese dell'organismo, arrestando quei processi degenerativi che conducono a malattie quali il diabete, l'ipertensione, l'obesità, il morbo di Alzheimer e alcuni tipi di cancro. Quindi via libera ad arance, avena, broccoli, legumi, mirtilli e noci, così come a pomodori, salmone, soia, spinaci, tacchino e, per concludere, tè, yogurt e zucca. E attenzione: se odiate i pomodori, o gli spinaci non sono di vostro gradimento, niente paura, il libro vi indica in alternativa dei validi sostituti in termini di benefici nutrizionali. In più, offre appetitose ricette e semplici menu che vi aiuteranno a integrare progressivamente e con facilità i 'magnifici 14' nella vostra alimentazione. Sulla base di aggiornate ricerche scientifiche, l'autore vi conduce inoltre nel mondo di preziosi micronutrienti quali i carotenoidi, i fitonutrienti e gli antiossidanti per farvi abbracciare un nuovo stile di vita. Insomma, il futuro sta nelle vostre mani, anzi, nel vostro piatto!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Sentiamo spesso parlare delle verdure come di cibi molto preziosi per la salute, dei veri e propri "superfood", ma quali sono le verdure migliori?

Superfood provides the highest quality superfoods like cacao and vanilla in large quantities at the best price directly from the world's best producers.

I Superfood sono cibi ricchi di vitamine, minerali, fibre, enzimi, sali minerali, antiossidanti.

SUPERFOOD

[Leggi di più ...](#)