

Il benessere inizia dalla spesa PDF

Cettina Traina



Questo è solo un estratto dal libro di Il benessere inizia dalla spesa. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Cettina Traina
ISBN-10: 9788887944969
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1509 KB

DESCRIZIONE

Un libro nato per il recupero del buonsenso alimentare, quello delle nostre nonne, in cui natura e sapore sono i migliori alleati per una pianificazione consapevole della spesa. Alla parte teorica, che illustra la fisiologia del corpo umano e la chimica dei cibi secondo la medicina occidentale e quella cinese, segue una guida pratica di consigli su come scegliere e cuocere gli ingredienti in base alla loro stagionalità. Ogni capitolo prevede una verifica per ancorare le conoscenze acquisite. Fare la spesa diventerà una occasione di scelta consapevole, rivalutando un sistema di pianificazione degli acquisti semplice ma obsoleto: la "lista della spesa".

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Un libro nato per il recupero del buonsenso alimentare in cui natura e sapore sono i migliori alleati per una pianificazione consapevole della spesa

Il benessere inizia dalla spesa è un libro di Cettina Traina , Sabrina Frassini pubblicato da Venexia nella collana Civette di Venexia: acquista su IBS a 15.30€!

IL BENESSERE INIZIA DALLA SPESA

[Leggi di più ...](#)