

Dieta mediterranea PDF

Roberto Tauro



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



Autore: Roberto Tauro
ISBN-10: 9788869905216
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1866 KB

DESCRIZIONE

Non sarebbe possibile valutare la congruenza di un programma alimentare, rispetto agli effettivi bisogni nutrizionali, senza la conoscenza dei fondamenti della dietologia. Nel testo, oltre ad affrontare gli aspetti concettuali della disciplina, vengono forniti gli strumenti operativi che consentono di indagare i parametri antropometrici necessari a redigere un bilancio energetico e materiale. Con un tale viatico sarà possibile affrontare lo studio dello stile alimentare mediterraneo ed apprezzarne le enormi potenzialità nei diversi ambiti della prevenzione primaria delle patologie cronico-degenerative e dismetaboliche, dell'equilibrio negli apporti in macronutrienti, micronutrienti e preziose sostanze fitochimiche e, ultima ma non meno importante, della custodia di una cultura millenaria ma ancora capace di esprimere la sua modernità. Il lettore troverà numerose proposte per programmi alimentari, in stile mediterraneo, in grado di soddisfare le più ampie esigenze di lavoro, di studio e del tempo libero.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

In genere si parla di dieta mediterranea, ma sarebbe meglio utilizzare il termine al plurale perché in realtà esistono diverse versioni di questo regime alimentare ...

Che cos'è la dieta mediterranea? Perché è raccomandata? Quali sono gli alimenti consigliati? Possibili benefici per la salute

Viale degli Ammiragli, 91 - Roma 00136 - Tel +39 06 4417021 - Fax +39 06 44170230
www.adiconsum.it - e-mail: comunicazioni@adiconsum.it - C.F. 96107650580

DIETA MEDITERRANEA

[Leggi di più ...](#)