

Tags: Alla salute! 109 succhi, smoothies e sfizi made in Las Vegans libro pdf download, Alla salute! 109 succhi, smoothies e sfizi made in Las Vegans scaricare gratis, Alla salute! 109 succhi, smoothies e sfizi made in Las Vegans epub italiano, Alla salute! 109 succhi, smoothies e sfizi made in Las Vegans torrent, Alla salute! 109 succhi, smoothies e sfizi made in Las Vegans leggere online gratis PDF

Alla salute! 109 succhi, smoothies e sfizi made in Las Vegans PDF

Paola Maugeri



Questo è solo un estratto dal libro di Alla salute! 109 succhi, smoothies e sfizi made in Las Vegans. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Paola Maugeri
ISBN-10: 9788804654162
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4944 KB

DESCRIZIONE

Preparare succhi e frullati verdi è un modo eccellente di consumare grandi quantità di frutta e verdura in leggerezza. Sia che si tratti di estratti oppure di frullati, bastano un paio di mele, una manciata di spinaci e un kiwi e il gioco è presto fatto! Il nostro organismo è in grado di assimilare le sostanze nutritive vitali molto più con le verdure frullate ed estratte che con quelle masticate, perché il frullatore e l'estrattore "rompono" il cibo in particelle decisamente più piccole. Frullati e succhi verdi sono la più valida tra le alternative per una ricarica di energia nutritiva per stare in salute, perdere peso e combattere la fatica. Ossigenano il sangue al pari dell'esercizio fisico e della respirazione profonda, che sono i principali ossigenatori. I frullati verdi forniscono grande quantità di clorofilla o "sole liquido" che dona vigore al corpo e alle cellule. Le foglie verdi, perciò, che ne sono ricchissime, apportano un fiume di ossigeno al nostro intero sistema sbarrando la strada a malattie e infezioni varie. Pensate che la molecola della clorofilla differisce da quella dell'emoglobina soltanto nell'atomo centrale. Non è affascinante? Nell'ultimo periodo della mia vita ho sentito molto forte il bisogno di assumere il cibo al suo stato naturale, fresco e vibrante, così ho aumentato la dose di succhi e frullati freschi di frutta e verdura, la quantità di insalate, l'apporto di alimenti crudi e ho affinato la scelta di una cottura più leggera. Ho passato mesi circondata e a tratti sommersa dai libri; quanti autori, quanti magnifici maestri e quante illuminazioni hanno reso la mia ricerca fruttifera ed entusiasmante! Mi sono messa in cucina sperimentando nuovi approcci, nuovi gusti e nuove ricette e questo mi ha permesso di guardare le cose da punti di vista nuovi e inusuali. Il cibo vivo ci rende vivi! Il risultato di tutto ciò che ho compreso fino a oggi lo avete tra le mani.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Title Book : Alla Salute 109 Succhi Smoothies E Sfizi Made In Las Vegans Author Book : Release Date :
Number Of Pages : pages ISBN : 8804654163.

109 succhi, smoothies e sfizi made in Las Vegans". E' stata unica testimonial italiana, fotografata dal più importante regista britannico Rankin, per la campagna mondiale "Fishlove" dedicata alla salvaguardia degli oceani. Voce narrante italiana del documentario internazionale delle Nazioni Unite...

ALLA SALUTE! 109 SUCCHI, SMOOTHIES E SFIZI MADE IN LAS VEGANS

[Leggi di più ...](#)