

Tags: Il grande inganno del cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare libro pdf download, Il grande inganno del cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare scaricare gratis, Il grande inganno del cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare epub italiano, Il grande inganno del cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare torrent, Il grande inganno del cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare leggere online gratis PDF

---

## **Il grande inganno del cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare PDF**

**Massimo Pandiani**



*Questo è solo un estratto dal libro di Il grande inganno del cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Massimo Pandiani  
ISBN-10: 9788868953959  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2678 KB

## DESCRIZIONE

Oggi i cibi presenti sul mercato sono per la maggior parte altamente trasformati, pieni di zuccheri, grassi nocivi, additivi chimici e soia. Negli ultimi anni i tassi di obesità sono saliti alle stelle e in Italia oltre 50.000 persone ogni anno muoiono a causa del sovrappeso, il doppio delle vittime dell'alcol. Allo stesso tempo, la ricerca scientifica pubblicata sulle riviste di settore, alla base della maggior parte dei consigli dietetici e terapeutici, è sempre più spesso condizionata dagli interessi dell'industria, contribuendo alla diffusione di falsi miti quali i presunti vantaggi degli OGM, il basso rendimento del biologico, l'esistenza di pesticidi biodegradabili e sicuri. Come alimentarsi, allora, in modo da rimanere sani? Questo volume, dopo aver illustrato tutti i rischi derivanti dagli alimenti trasformati, propone un'alimentazione basata su cibo fresco e coltivato localmente e che sia in sintonia con le nostre caratteristiche genetiche, quindi vicina alla dieta dei nostri antenati del Paleolitico. Il libro mostra quindi come i diversi alimenti, per le loro caratteristiche fisico-chimiche, possano incidere positivamente o negativamente sulla nostra salute, svelando tanti "falsi amici", come per esempio la soia, ma anche "falsi nemici" come i grassi sani, che non dovrebbero mai mancare nella nostra alimentazione.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Risparmia comprando online a prezzo scontato Il grande inganno del cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare scritto da Massimo Pandiani e pubblicato da ...

Il Grande Inganno del Cibo. Manuale di autodifesa dall'industria alimentare. Massimo Pandiani. LSWR Edizioni - Libro - Pagine: 176 ...

LSWR Il Grande Inganno Del Cibo. Manuale Di Autodifesa Dall'Industria Alim ... Il grande inganno de cibo. Manuale di ... combina l'industria alimentare: ...

**IL GRANDE INGANNO DEL CIBO. MANUALE DI AUTODIFESA DALL'INDUSTRIA  
ALIMENTARE**

[Leggi di più ...](#)