

Tags: Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita libro pdf download, Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita scaricare gratis, Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita epub italiano, Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita torrent, Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita leggere online gratis PDF

---

## **Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita PDF**

**Eliana Liotta**



***Questo è solo un estratto dal libro di Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Eliana Liotta  
ISBN-10: 9788817089586  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3643 KB

## DESCRIZIONE

La vita si allunga a tavola, con gli ingredienti e i metodi di cottura giusti. In questo libro si spiega come cucinare e mangiare gli Smartfood, i cibi intelligenti capaci di frenare i geni dell'invecchiamento, combattere il sovrappeso e prevenire i mali del secolo: cancro, patologie metaboliche, cardiovascolari e neurodegenerative. È l'applicazione pratica delle teorie di nutrigenomica enunciate ne "La dieta Smartfood", della stessa autrice. Smartfood è la prima dieta in Europa ad avere ricevuto l'approvazione di un grande centro clinico e di ricerca, l'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano, dove lavora la coautrice Lucilla Titta, nutrizionista. Chi ha detto che per nutrirsi in modo sano ci si debba privare delle gioie del palato? Basterà leggere le 100 idee di queste pagine per scoprire come sperimentare piatti che fanno bene al DNA, al corpo e ai sensi. Gli Smartfood, che si possono comprare al supermercato o nel negozio sotto casa, si combinano sulla scia di una tradizione salda, italiana: pasta e risotto, antipasti e tanti contorni di verdure, zuppe di legumi e secondi con pesce, carne bianca, uova o latticini. Dagli altri Paesi si prende il meglio, come la curcuma orientale o la quinoa sudamericana. Per finire, i pasti che mimano il digiuno, con piatti vegetali e Longevity Smartfood per sperimentare i benefici dell'alimentazione sulla salute e sulla durata della vita.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Acquista il libro Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita di Eliana Liotta in ...

Ricette Smartfood. 100 Piatti Con I Cibi Intelligenti Che Mimano Il Digiuno, Com è un libro di Liotta Eliana, Titta Lucilla edito da Rizzoli a giugno 2017 - EAN ...

Le ricette Smartfood. 100 piatti con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, combattono il sovrappeso e allungano la vita di Eliana Liotta Casa editrice: Rizzoli ...

**LE RICETTE SMARTFOOD. 100 PIATTI CON I CIBI INTELLIGENTI CHE MIMANO IL  
DIGIUNO, COMBATTONO IL SOVRAPPESO E ALLUNGANO LA VITA**

[Leggi di più ...](#)