

Gli estratti della salute PDF

Emanuela Sacconago



Questo è solo un estratto dal libro di Gli estratti della salute. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Emanuela Sacconago
ISBN-10: 9788848132930
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3114 KB

DESCRIZIONE

Bere succhi non è l'equivalente di consumare frutta e verdura fresca. L'estrattore separa la parte liquida (acqua, vitamine e sali minerali) dell'ortaggio dalle fibre, semplificando notevolmente la digestione che, invece di durare ore, si risolve in pochi minuti. Ecco perché questi mix vegetali diventano un'eccellente alternativa agli integratori industriali, soprattutto nel mondo sportivo. Nelle prime pagine del libro si trovano interviste a preparatori atletici e medici di alcune delle più importanti squadre di calcio di serie A, che hanno scelto le macchine Hurom per fornire ai propri giocatori vitamine e nutriente naturali al 100%. Questo volume propone tantissime idee per ottenere succhi bilanciati utili da inserire nell'alimentazione quotidiana di grandi e piccini. Accanto a queste, una ventina di ricette per cucinare con gli estratti e con i loro "scarti", alcune corredate dal codice QR che rimanda a rapidi e semplici video esplicativi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Suggerimento per chi vuole far scendere l'ago della bilancia: preferire gli estratti di verdura a quelli di frutta. «Se la prima è poco calorica e può ...

"Gli estratti della salute" di Emanuela Sacconago vi offrirà molti spunti per realizzare tanti squisiti e salutari succhi vivi di frutta e verdura.

estratti della salute è un eBook di Sacconago, Emanuela pubblicato da Tecniche Nuove a 15.99. Il file è in formato EPUB: risparmia online con le offerte IBS!

GLI ESTRATTI DELLA SALUTE

[Leggi di più ...](#)