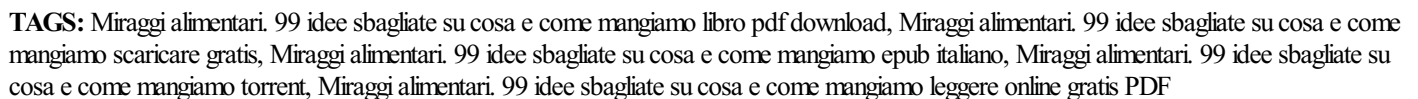


Marcello Ticca



-SCARICARE-
-LEGGERE ONLINE-

Quello della alimentazione è un settore nel quale si scontrano preoccupazioni per la salute, attenzioni - a volte anche eccessive - per la forma fisica e mode più o meno fantasiose. Ecco perché intorno al cibo esiste da sempre una sterminata varietà di pregiudizi, luoghi comuni, false credenze e menzogne belle e buone. In alcuni casi si tratta di suggerimenti innocenti; in altri casi, invece, seguire certe indicazioni e certe promesse miracolose rischia di farci compiere scelte sbagliate o addirittura di compromettere il nostro benessere. Marcello Ticca, uno dei massimi esperti italiani di alimentazione, accompagna il lettore in un viaggio attraverso i più consolidati luoghi comuni che riguardano il piacere quotidiano del mangiare. Scopriremo - evidenze scientifiche alla mano - che non è del tutto vero che gli agrumi curino il raffreddore, che il caffè aiuti a dimagrire, che la pappa reale e la propoli facciano miracoli, che il latte vada accuratamente evitato se si è adulti e che dormire poco faccia dimagrire. A fine lettura, dopo aver ridimensionato o sfatato 99 luoghi comuni, avremo imparato tante regole per vivere più serenamente il nostro rapporto con quello che mettiamo nel piatto.

Pubblicato: **18/01/2018**
 Formato: **PDF, EPUB, MOBI**
 Lingua: **Italiano**
 Dimensioni: **3284 KB**

Libro **Miraggi alimentari. 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo** in PDF gratis da scaricare online. Quello della alimentazione è un

settore nel quale si scontrano ...

MIRAGGI ALIMENTARI. 99 IDEE SBAGLIATE SU COSA E COME MANGIAMO. Roma, 8 febbraio 2018 - Mangiare la pasta di sera fa ingrassare? Bere molta acqua facilita la ...

Miraggi alimentari. 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo è un libro scritto da Marcello Ticca pubblicato da Laterza nella collana I Robinson. Letture