

# [Ebook] Scaricare Scegli ciò che mangi PDF EPUB MOBI - Anna Villarini & Francesca Di Gangi



Questa guida, frutto di accurate ricerche, dimostra che è possibile fare la spesa mettendo d'accordo gusto e benessere, aiutandoci a districarci nelle scelte quotidiane e a interpretare etichette e denominazioni per individuare al volo cosa privilegiare e cosa scartare. Organizzato come un vero e proprio viaggio tra gli scaffali e i reparti di un supermercato, il libro contiene preziosi suggerimenti nutrizionali, strategie per migliorare l'alimentazione in famiglia, curiosità salutistiche, indicazioni per prevenire e alleviare molti disturbi e malattie, ricette semplici e appetitose - curate dallo chef Giovanni Allegro - brevi intermezzi narrativi sul cibo. Finalmente uno strumento pratico, completo e di facile consultazione, che raccoglie un'enorme mole di informazioni e avvertenze documentate con rigore scientifico....

<b>Titolo</b>	:	Scegli ciò che mangi
<b>Autore</b>	:	Anna Villarini & Francesca Di Gangi
<b>Categoria</b>	:	Famiglia e relazioni
<b>Pubblicato</b>	:	13/10/2011
<b>Editore</b>	:	Sperling & Kupfer
<b>Pagine</b>	:	448
<b>Lingua</b>	:	Italiano
<b>File Size</b>	:	1.26MB

[\[Ebook\] Scaricare Scegli ciò che mangi PDF EPUB MOBI - Anna Villarini & Francesca Di Gangi](#)

