

COLAZIONE DA RE

Parole e ricette per vivere bene

Un libro facile e utile che ci aiuta a tavola tutti i giorni



Edizioni LiberEtà

Pagg. 152

Euro 9,80

*Per mangiare sano senza
perdere il gusto delle cose
buone*

Invecchiare bene vuol dire anche mangiare in modo salutare. La nostra dieta usuale è però troppo spesso ricca di calorie, di cibi raffinati e di origine animale, povera di verdure, legumi e cereali integrali. Tutto questo contribuisce ad aumentare il rischio di sviluppare patologie croniche. È importante quindi adottare uno stile dietetico più sano per ridurre anche la necessità di consumare farmaci.

Il volume illustra in modo semplice e chiaro gli alimenti che possono contribuire a mantenersi in buona salute per contrastare i disturbi che più interessano le persone anziane e fornisce utili indicazioni su un corretto stile di vita.

Ad ogni parola è affiancata una ricetta facile e poco costosa a base di ingredienti salutari e nutrizionalmente adatti soprattutto ai soggetti non più giovani.

Questo libro vuole fornire soprattutto a chi è più avanti con gli anni delle utili indicazioni per mangiare in modo corretto senza perdere il gusto delle cose buone.