



Francesca Più

Acque aromatizzate

*Per vivere in ottima salute con le acque naturali e fatte in casa.
Consigli e ricette per le 4 stagioni.*

Macro Edizioni

Collana: Cucinare naturalMente per la Salute

Isbn: 9788893191401

Pagine: 96 - **Prezzo:** € 9,80

Disponibile da: Giugno 2017

Tra i tanti prodotti che si posso autoprodurre in casa, c'è anche... l'acqua!

Acque vitaminiche, antiossidanti, detossificanti, rilassanti, energizzanti, ecc... E' questo il "catalogo" spiegato in questo pratico manuale con un insieme generoso di micronutrienti e di sapori suddiviso per stagionalità degli ingredienti e per caratterizzazione nutrizionale.

Le acque aromatizzate nascono in questa ottica di "minimo sforzo e massimo rendimento".

Le ricette inserite nel libro unite a un'alimentazione vegetale e variegata, costituiscono una solida base curativa e detossificante che caratterizzerà le giornate di chi si vuole avventurare su questo percorso.

Le preparazioni possono essere messe a punto con diversi tipi di ingredienti e la curiosità per nuove scoperte è sicuramente essenziale. Sono acque gustose, ricche e piacevoli da bere, arricchite di frutti, erbe aromatiche o spezie di diverso tipo. Con esse si può incrementare facilmente il proprio apporto d'acqua giornaliero senza alcuna fatica, anzi!

Per tutti coloro che riescono solo a fatica a bere un bicchiere d'acqua questo testo rappresenta l'occasione per una svolta piacevole e salutare.

Va detto che l'acqua della quale necessita l'organismo è sia quella contenuta negli alimenti vegetali e freschi, sia l'acqua pura e semplice. Tuttavia, se qualcuno avesse la convinzione di ricevere tutta l'idratazione necessaria quotidianamente al proprio benessere dal consumo, seppure elevato e costante, di frutta e verdura (anche nella forma centrifugata), si sbaglierebbe grossolanamente. Sintomi come stanchezza, gambe pesanti, scarsità di concentrazione ecc. possono essere infatti correlati a una scarsa idratazione. Questa condizione comporta che alcuni processi fisiologici fondamentali come attivazione metabolica, detossificazione, digestione ecc. non possano essere svolti al meglio.

L'acqua contenuta nei cibi, difatti, viene impiegata dall'organismo nei processi metabolici atti ad assimilarli, e dev'essere filtrata dei nutrienti poi ottenuti per essere utilizzata. Questi alimenti non si rivelano dunque adatti a una idratazione sufficiente.

Ma è altrettanto vero che bere una quantità consistente di acqua al giorno non è sempre facile né lo è per tutti. Specialmente per chi consuma durante la giornata grandi quantità di frutta succosa e verdura. Da qui, l'obiettivo che Francesca Più si è prefissata con questo prezioso manuale di ricette, e non solo!.

L'autrice

Francesca Più è ricercatrice indipendente di alimentazione e salute, "easy" chef esperta in cucina vegana e crudista, specializzata in spaghetti vegetali. E inoltre blogger, articolista e musicista.

Collabora e organizza eventi e gruppi atti alla sensibilizzazione sui temi della nutrizione vegetale, dell'igienismo naturale, e del benessere olistico. Il tutto rispettando noi stessi, il pianeta e il nostro essere unici e irripetibili. Con il Gruppo Macro ha inoltre pubblicato **Spaghetti Vegetali dall'Antipasto al Dolce**.



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)

beatrice.piva@gruppomacro.com (Ufficio stampa)

cell 333-3316546

www.gruppomacro.com