

Comunicato Stampa del 13 febbraio 2015



Jason Manheim

Fai il pieno di salute con frullati e succhi verdi

Depurare, disintossicare e alcalinizzare l'organismo

Macro Edizioni

Collana: Salute e Alimentazione

Isbn: 9788862296724

Pagine: 180 – Prezzo: €15,50

Disponibile da: Febbraio 2015

Ecco un libro per **TUTTI** quelli che ci tengono a mantenersi in salute.

Non c'è bisogno di essere vegetariani, né vegani, né crudisti, oppure carnivori o seguaci di un qualsiasi tipo di dieta.. È un libro davvero per tutti, senza esclusioni e senza limitazioni, e al di là delle abitudini alimentari che ognuno di noi pratica al momento.

È per chi si sforza, giorno dopo giorno, di trovare il **giusto approccio** per gestire la propria vita e la propria salute. Madri, padri, bambini, atleti, uomini e donne d'affari, gente comune, membri di famiglie reali, persone con problemi di salute... questo libro si rivolge a loro.

È un passo decisivo che permette di prendere le redini della propria salute e di assumersi la responsabilità e la cura del proprio benessere.

“La cosa migliore per raggiungere questo obiettivo – dichiara l'autore Jason Manheim - è indicare al lettore qualcosa che si possa misurare. Sono convinto che aggiungere alla dieta **alimenti buoni** sia un metodo più efficace per raggiungere i propri obiettivi di quanto non lo sia eliminare **i cibi cattivi**”.

Sia che si voglia dimagrire e combattere la stanchezza e la malattia, o si voglia semplicemente migliorare la propria salute, introdurre nell'alimentazione le bevande vegetali porta gradualmente a sostituire le cattive abitudini con quelle buone, e trasforma in meglio la salute. Non solo: questo modo di procedere porta a mantenere le abitudini alimentari sane anche quando la motivazione legata a una dieta completamente nuova si sarà esaurita.

Su perché, poi, **verde è meglio**, ecco una risposta tra le tante possibili che questo libro aiuta a comprendere: sul piano nutrizionale, **le verdure a foglia verde sono gli alimenti più ricchi del pianeta**. Sono poco caloriche e contengono una gran quantità di sostanze nutritive. Sono ricche di antiossidanti, carotenoidi, flavonoidi, vitamine A, C, E, acido folico e calcio, oltre a un sacco di altre vitamine e minerali. Contengono anche enormi quantità di fibre alimentari che non irritano il sistema digestivo come quelle di altri alimenti. Dal momento che la dieta seguita dalla maggioranza delle persone ha forte carenza di fibre, le bevande vegetali sono un modo facile e veloce per risolvere il problema in modo definitivo.

L'autore

Jason Manheim, fondatore e curatore del sito healthygreendrink.com, è appassionato di alimentazione naturale. Ha iniziato a preparare e consumare deliziosi e nutrienti succhi e frullati verdi nel 2008 e da allora ha sempre goduto di ottima salute.