



Roberto Bianchi

## Ricette per vivere sani fino a 100 anni

*La Buona Alimentazione Mediterranea*

**Macro Edizioni**

**Collana:** L'Arte di Cucinare

**Isbn:** 9788862297080

**Pagine:** 168 – **Prezzo:** € 9,80

**Disponibile da:** Maggio 2015

Il nuovo libro del dott Roberto Bianchi libro contiene **consigli pratici e ricette** ed è rivolto a coloro che desiderano **mantenersi in salute attraverso una sana alimentazione**.

L'obiettivo è insegnare alle persone a godere del cibo e a prevenire le quattro grandi emergenze che affliggono l'umanità moderna, ovvero le malattie cardiovascolari, tumorali, artro-reumatiche e neurodegenerative.

Il cibo è il **miglior farmaco disponibile** poiché più efficace dei medicinali e, se scelto con cura secondo i bisogni individuali, è privo di tossicità.

L'**alimentazione mediterranea** in particolare, **composta al 90% da alimenti vegetali**, ottenuti secondo il metodo della coltivazione biologica, se unita a una sana e regolare attività fisica, rappresenta un fattore di protezione decisamente superiore a qualsiasi altro alimento, qualsiasi farmaco o qualsiasi innovazione tecnocratica.

**I cinque capitoli di questo libro si configurano come “5 scalini di crescita”.**

Ciascuno integra e completa l'altro:

**Nel primo capitolo** spiegheremo come seguire un'alimentazione più sobria e daremo consigli per eliminare o ridurre drasticamente cibi fritti, carne rossa, zucchero, sale raffinato e farina bianca, ovvero gli alimenti più calorici e rischiosi per la salute. **Il secondo capitolo** spiega come assumere le sostanze nutritive in quantità ottimali. **Il terzo capitolo** tratta ciascun gruppo di alimenti con le relative caratteristiche. **Il quarto capitolo** ci insegna a scegliere la qualità totale, ovvero come eliminare conservanti, coloranti, pesticidi e OGM. **Il quinto capitolo** è dedicato alle ricette salutistiche, preparate con alimenti salutari e curativi, i nutraceutici.

*Il Dott. Roberto Antonio Bianchi è Medico Chirurgo, Scienza dell'Alimentazione, Specialista in Igiene e Medicina Preventiva e Specialista in Medicina del Lavoro. Da diversi anni il dr Bianchi dirige con successo la clinica CASA SALUTE a Cremona, dove studia ed applica con enorme successo 79 delle 105 terapie naturali mondiali, curando in modo non invasivo migliaia di pazienti affetti da patologie anche gravi. Con Macro Edizioni ha pubblicato il libro e Dvd “I consigli per vivere sani fino a 100 anni” e il Dvd “I segreti per mantenersi giovani”.*