

# LEGGENDO... DI GUSTO!

*Ogni mese tre libri che accompagneranno il nostro tempo libero alla scoperta di curiosità legate al cibo e a una nutrizione corretta ed equilibrata, ma anche alla scoperta di sapori, novità e di come il buon cibo possa cambiare in meglio il nostro corpo, la nostra mente... la nostra vita*

“Lavorare,  
mangiare, bere,  
dormire, amare: tutto  
deve essere misurato”

IPPOCRATE



## Italia coast to coast

DI SIMONE FRIGNANI

Tanti sono gli itinerari presenti all'interno di questa collana. Nel nostro caso si scandaglia lo Stivale rispetto all'area che va dall'Adriatico al Tirreno, con diversi itinerari che si snodano tra il monte Conero e l'Argentario per ben 400 km. Un turismo 100% eco, con percorsi effettuabili a piedi o in bicicletta. Per ogni tappa verranno mostrati svariati tracciati che toccheranno punti diversi delle varie zone; le cartine con le segnalazioni utili; i posti dove dormire; le attrazioni da vedere. Un'occasione unica per scoprire luoghi della nostra Italia che spesso sottovalutiamo e di cui, nella maggior parte dei casi, addirittura ignoriamo l'esistenza. Bellezze che si possono ancor meglio apprezzare se abbandoniamo l'auto e ci immergiamo nella natura, in sella alle due ruote o inerpandoci a piedi, riuscendo così a giungere dove altrimenti sarebbe impossibile.

TERRE DI MEZZO, €18,00



## Disintossicati e recupera la salute in 11 giorni

DI BERNARD JENSEN

Una larghissima percentuale delle malattie che colpiscono la popolazione mondiale è di natura cronica e il dott. Jensen sostiene già da tempo come un corretto stile di vita, una buona alimentazione e un programma di eliminazione e disintossicazione possa aiutare in questa condizione di cronicità. Verranno presentate le istruzioni per attuare questo piano di depurazione, con l'aiuto di diete personalizzate per chi mangia carne e per chi segue uno stile di vita vegetariano. Il nostro organismo è costantemente minacciato da intossicazioni legate all'ambiente (metalli pesanti, tossine industriali, acqua, tabacco, inquinamento atmosferico), agli alimenti e ad alcuni farmaci (come i lassativi) dai quali si può diventare dipendenti aumentando la vulnerabilità corporea nei confronti delle tossine. Un regime alimentare sano è la chiave per il cambiamento e una salute duratura.  
MACRO EDIZIONI, € 5,90



## Quinoa

DI CAROLINE JONES

“La quinoa è un superalimento per chi è attento al proprio corpo o per chi desidera snellire la propria linea e rafforzare la muscolatura. Inoltre, si prepara in un batter d'occhio”. A rendere tutto più facile, spunti per realizzare gustose ricette per portare in tavola tanti essenziali principi nutritivi: proteine, fibre, minerali (come manganese, ferro, rame, fosforo, magnesio, zinco) con zero glutine. Oltre alla sua storia nel corso dei secoli, ai vari tipi di cottura e ai consigli per la sua consumazione, vengono presentati sfiziosi abbinamenti per consumarla in ogni momento della giornata: a colazione, come antipasto e stuzzichino, nelle insalate, nelle zuppe e minestre, come piatto principale, come contorno e addirittura in versione dessert come nel caso, ad esempio, della torta di quinoa al limone, della quinoa alle pere e mandorle, del budino di quinoa... per finire un pasto nel migliore dei modi.

IL PUNTO D'INCONTRO, € 9,90