

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

“Quando è impegnato nel mangiare, il cervello dovrebbe essere il servitore dello stomaco”

AGATHA CHRISTIE



Ricette per vivere sani fino a 100 anni

DEL DOTT. R. A. BIANCHI

La dieta mediterranea, è ormai appurato, aiuta a mantenersi sani più a lungo. Le popolazioni che hanno un'alimentazione di questo genere, infatti, sono più longeve e il loro organismo si protegge meglio da alcune patologie. Si tratta di una dieta costituita per il 90% da vegetali che, insieme a una regolare attività fisica, assicurano benefici al pari di alcuni farmaci. Le ricette nel libro arrivano solo al capitolo quinto, prima tante nozioni utilissime per comprendere quanto una sana alimentazione sia fondamentale per vivere a lungo e in salute. Quali sono i più comuni errori alimentari che commettiamo? Quali sono le regole generali per utilizzare e cuocere al meglio i vari cibi? Inoltre, tanti consigli per fare la spesa e per consumare i cibi e le bevande giuste. MACRO EDIZIONI, € 9,80



La salute del gatto in 4e4'otto

DI DIEGO MANCA

Cosa c'è di più bello che coccolare il piccolo felino di casa ed essere ricambiati dal suo sguardo riconoscente? Ma non solo di affetto si tratta! La convivenza con un gatto implica anche il prendersene cura nel migliore dei modi, adottando particolari accorgimenti nella prevenzione, nell'igiene e nell'alimentazione. Un volume che sarà anche di aiuto nel riconoscere, nelle sue normali azioni quotidiane, quelli che potrebbero diventare in futuro problemi di salute più seri. In rassegna i cinque sensi (e il famoso "sesto senso felino") e gli organi più importanti, mettendone in luce le caratteristiche peculiari e le patologie che più spesso li colpiscono. Da cucciolo fino all'età adulta, tante pagine per scoprire il modo migliore per seguirlo in tutta la sua crescita. L'AIRONE, € 7,00



Equilibrio & Gusto

DI AA.VV.

Sessanta ricette AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso), equilibrate, a basso tenore calorico e utili al nostro benessere fisico, per le tante proprietà funzionali in esse contenute. Si è ormai da tempo riconosciuta la grande importanza del cibo che consumiamo nel preservare il nostro corpo in salute, e soprattutto proprio frutta e verdura hanno in sé principi nutritivi con un alto valore protettivo. Aboca e AIDAP hanno collaborato per raggruppare ricette gustose (ricche di frutta, verdura e legumi) in grado di soddisfare il nostro palato e allo stesso tempo apportare grandi benefici al nostro organismo. Il ricettario, inoltre, è strutturato in modo da poter essere comodamente poggiato sul piano da lavoro per essere consultato in qualsiasi momento. ABOCA EDIZIONI, € 9,90