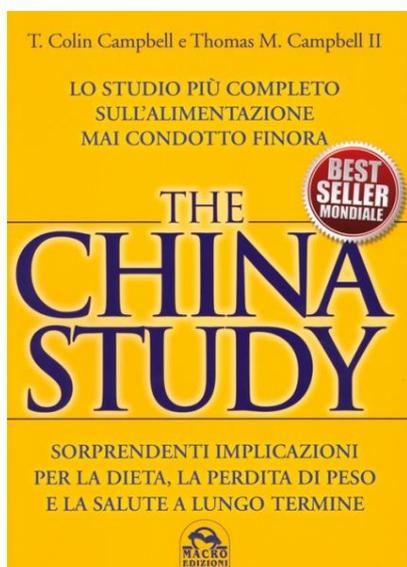


La Gazzetta di Pistoia

10 marzo 2014



The China Study è dagli esperti considerato il libro più importante e ideale sull'alimentazione che sia stato mai pubblicato e sta facendo sfaville: sta modificando sensibilmente le abitudini alimentari di moltissime persone.

Come tutti sanno una dieta composta di proteine animali ha effetti dannosi sulla nostra salute: l'obesità, il diabete e le malattie cardiache al cancro.

Una dieta equilibrata a base vegetale ha il potere di arrestare o invertire molte malattie e di mantenerci in perfetta salute.

Stiamo parlando di un libro di ricette basate sulla dieta del **Dottor T. Colin Campbell**.

Le fantastiche scoperte scientifiche riportate all'interno di **The China Study** sono state utilizzate per produrre questo straordinario ricettario.

Il libro è stato scritto da **LeAnne Campbell**, figlia di **T. Colin Campbell** e madre di due figli affamati, **The China Study – Le Ricette** offre ricette vegane deliziose e estremamente facili da preparare, senza alcuna aggiunta di grassi, sale e zucchero.

Parliamo di oltre 120 ricette vegetali e integrali.

Le ricette che sono presenti all'interno del **The China Study** sono: la Focaccia, il dolce ai mirtilli, i Muffin al papavero e al limone, la Minestra aromatica di zucca, il Tortino ai porri, il Pane alle noci, l'uvetta all'Hamburger di ceci e spinaci.

Tutte le ricette di **LeAnne Campbell** seguono fedelmente tre principi che non possono essere trascurati per la nostra salute:

- mangiare buon cibo sano e non utilizzare integratori;
 - optare per prodotti locali e meglio se biologici;
 - mangiare gli alimenti in modo più naturale possibile, scegliere cibi integrali e poco elaborati o raffinati.
- Secondo **T. Colin Campbell** le ricette scritte dalla figlia **LeAnne Campbell** raccolgono il messaggio della salute con il serio intento di aiutare i lettori a preparare pasti veloci e nutrienti dopo lunghe giornate di lavoro.

Non un libro ma una vera e propria enciclopedia da avere sempre sotto mano.