



Whole Vegetale e Integrale

Macro Edizioni

T. Colin Campbell

Il libro che completa il celebre "The China Study", per ripensare la scienza della nutrizione. L'autore, noto nutrizionista americano, ha già ampiamente dimostrato con i suoi precedenti libri come una dieta senza proteine animali e basata su alimenti vegetali e integrali sia la più sana e naturale. In questo volume spiega i retroscena di questa scoperta scientifica: se The China Study ha spiegato cosa mangiare, Whole Vegetale e Integrale spiega il perché.