

## Medicina da mangiare PDF

**Franco Berrino**



*Questo è solo un estratto dal libro di Medicina da mangiare. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Franco Berrino  
ISBN-10: 9788891771780  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3724 KB

## DESCRIZIONE

Questo libro è la quintessenza della pratica in cucina abbinata alla salute. Molte persone trovano difficile applicare le indicazioni preventive e terapeutiche relative alla nutrizione. Occorreva, quindi, un manuale che fornisse indicazioni pratiche ai lettori alla ricerca di un'alimentazione preventiva e ai malati motivati a migliorare con il cibo l'efficacia delle terapie e a ridurre gli effetti collaterali. Le ricette sono una selezione basata sull'esperienza professionale dell'autore affiancata a una ricerca personale delle cuoche de La Grande Via. La novità principale, infatti, è l'abbinamento delle ricette alle patologie, per facilitare la vita a chi è in difficoltà a causa delle malattie proprie o dei propri cari. C'è un rischio in questa operazione: che le ricette vengano considerate come medicine da assumere finché i sintomi svaniscono, per poi tornare alle abitudini precedenti. La malattia, invece, è un segnale che il corpo invia per comunicare che c'è un problema, che bisogna cambiare stile di vita, non solo l'alimentazione. Non è la dieta che guarisce, è il nostro stesso corpo che si autoguarisce se non lo sovraccarichiamo di troppo cibo, di cibi difficili da gestire da parte del nostro fisico, di cibi tossici. La Medicina da mangiare non serve a guarire il sintomo ma a rivoluzionare la nostra vita.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Le ricette sono una selezione basata sull'esperienza professionale dell'autore affiancata a una ricerca personale delle cuoche de La Grande Via.

Libro: Medicina da Mangiare di Franco Berrino, Enrica Bortolazzi.

Manuale che è la quintessenza della cucina abbinata alla salute. Tante ricette associate a specifici disturbi per insegnarti a prevenirli o trattarli col cibo.

**MEDICINA DA MANGIARE**

[Leggi di più ...](#)