

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

“I sapori semplici danno lo stesso piacere dei più raffinati, l'acqua e un pezzo di pane fanno il piacere più pieno a chi ne manca”

EPICURO

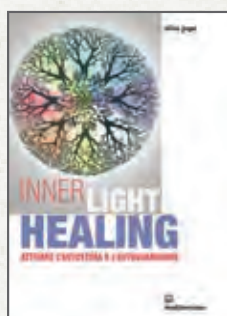


Papale Papale

DI FABIO PICCHI

L'autore, cuoco e scrittore fiorentino doc, dà vita a questo libro che diventa un prezioso scrigno di riflessioni, consigli e ricette per portare in tavola piatti che confortino corpo e anima. Il titolo già di per sé spiega ampiamente gli intenti che vi sono alla base: preparazioni che siano schiette, semplici, genuine, prive di artifici inutili e manipolazioni. Sarete certi dunque di trovare solo ingredienti di stagione e di qualità che possano davvero concedere ai commensali gusto e benessere. Il pasto visto come vero e proprio rito dunque, valore che spesso viene perso a causa della frenetica vita quotidiana. Cento ricette che attingono ai ricordi di Picchi e che mirano a donare allegria e amore a chi quel pasto lo condivide.

GIUNTI, € 20,00



Inner Light Healing

DI SILVIA PEPE

Un volume che presenta un metodo di autoguarigione metafisica nato in Inghilterra, capace di riattivare la propria energia interiore e di armonizzare le frequenze tra mente, corpo e spirito. Ma come ottenere questi immensi benefici? L'autrice analizza tutti i fattori quotidiani che senza nemmeno accorgercene minano il nostro benessere psicofisico. Accanto dunque alle proprietà dei doni di Madre Terra (come erbe, piante, suoni e colori) ecco venire in nostro aiuto anche pratiche meditative di visualizzazione e una sana alimentazione, caratterizzata da elementi non trasformati e compatibili con le cellule del nostro organismo. Tanti consigli ed esercizi per riportare nella nostra vita e nel nostro corpo un sano e fondamentale equilibrio.

MEDITERRANEE, € 14,50



Abbasso l'indice glicemico

DI RAFFAELLA FENOGLIO

Per seguire una dieta che tenga a bada questo indicatore così fondamentale per la nostra salute non è necessario rinunciare a pane, pasta e dolci. Ciò che bisogna fare, e che questo libro spiega esaurientemente, è sostituire alcuni ingredienti con altri a basso indice glicemico. Più precisamente parliamo di prodotti integrali, dolcificanti naturali, cereali e pseudocereali, legumi, semi oleosi, ortaggi e frutta a km 0. “Le ricette contenute in questo volume sono tutte sotto i 50 IG, quelle contrassegnate da IG bassissimo rimangono sotto i 35 IG. Due sono gli ingredienti che trasformano una ricetta, anche la più tradizionale e consolidata, in un alimento che non provoca picchi insulinici: i cereali integrali e gli zuccheri non raffinati”.

TERRA NUOVA, € 13,50