

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

DESSERT LEGGERI E DIETETICI

Ricette golose

a basso contenuto di calorie

**LA COLAZIONE
DEI CAMPIONI**

**Come iniziare nel migliore
dei modi la giornata**

PASSIONE POLLO ETNICO

**Un tocco esotico
per valorizzare
la carne bianca**

più di
90
RICETTE
light

CASTAGNE MON AMOUR
RICCHE DI SOSTANZE NUTRITIVE,
SAPORITE E GLUTEN FREE



*Torta
cioccolato
e cocco*

PRIMA IMMISSIONE: 09/10/2017



EDIZIONI TIRRENO

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

“Cucinare
suppone una
testa leggera, uno
spirito generoso e un
cuore largo”

PAUL GAUGUIN



Zuppe bruciagrassi

DI ALIX LEFIEF-DELCOURT

La parola “dieta” può nascondere molte insidie! Ci sono quelle fai-da-te che arrecano solo danni, perché magari non comprendono nutrienti essenziali e la quantità giusta di calorie; quelle che si basano su un alimento in particolare; quelle che promettono cali di peso vertiginosi i cui risultati però non durano a lungo. Una dieta non corretta può anche causare carenza di vitamine e fibre o diminuzione del tono muscolare. Allora che fare? Innanzitutto è necessario cambiare lo stile di vita e poi adottare qualche accorgimento: accanto a una costante attività fisica e a uno stile alimentare equilibrato sarà utile aggiungere una di queste 100 zuppe all'interno di un pasto giornaliero per vedere risultati e soprattutto scongiurare il costante senso di fame che spesso è riscontrato all'interno delle diete più ferree.

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO,
€ 10,90



Terapia con i fiori italiani

DI ROBERTO PAGNANELLI

All'interno di gustoSano, una rubrica ogni mese spiega quali poteri si nascondono dietro alle piante e ai fiori che ci regala Madre Natura e che comunemente possiamo ritrovare durante le nostre passeggiate. Di sicuro i fiori di Bach o quelli australiani sono i più famosi, ormai alla ribalta da lungo tempo, ma anche noi possiamo vantare tanti preziosi scrigni di benessere sul nostro territorio e questo volume spiega proprio caratteristiche, modalità d'impiego, dosaggi e controindicazioni di alcuni fiori in grado di curare disagi quali debolezza, ansia, panico, rabbia. Tutte problematiche che colpiscono oggi la maggior parte della popolazione mondiale. Parliamo tra gli altri di fiori di ciliegio, di mandorlo, primule, gelsomini, rododendri... non solo belli da vedere ma anche utilissimi per il nostro benessere.

MEDITERRANEE, € 16,50



Acque aromatizzate

DI FRANCESCA PIÙ

Una corretta idratazione, ormai è risaputo, è assolutamente necessaria. Sintomi quali scarsa concentrazione, stanchezza e gambe gonfie sono infatti solo alcuni dei possibili campanelli d'allarme che indicano che non stiamo consumando abbastanza acqua. Questo libro vuole partire proprio dal rendere l'idratazione giornaliera un piacere e non un sacrificio e proprio in quest'ottica nascono le acque aromatizzate, gustose e ricche di sapore. Inoltre, utilizzando per la preparazione frutti, erbe aromatiche e spezie, si arricchiscono di numerose proprietà, come ad esempio quella vitaminica, antiossidante, detossificante, rilassante, energizzante, ecc. Sappiamo bene che non per tutti è così semplice rispettare la quantità giornaliera di acqua consigliata dall'OMS, ma sicuramente questo sarà un facile espediente per portare una bottiglietta d'acqua sempre con sé.

MACRO, € 9,80