

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



La forchetta dei 5 sapori

DI FELICIA SGUAZZI

L'autrice è vegana, cuoca, moglie e food-blogger e condivide con i lettori il suo affascinante percorso verso la scoperta dei mille sapori che la Natura ha da offrire... sempre però in totale armonia con tutte le creature del Pianeta. Amaro, aspro, dolce, salato e umami. Sono questi i sapori con cui veniamo a contatto ogni qualvolta assaggiamo il cibo e scegliendo i giusti ingredienti in un sapiente mix sarà possibile esaltare ogni aroma presente nel piatto. Le ricette sono vegan, naturali e senza glutine e proprio così la Sguazzi delinea il suo iter alla scoperta di un gusto più profondo e appagante: "La scelta vegan mi ha permesso di scoprire e ampliare la mia sensibilità gustativa e, progressivamente, mi sono trasformata da inappetente e svogliata a buogustaia, con una gran voglia di sperimentare e ampliare le mie conoscenze in cucina". Pronti per questo viaggio assieme a lei?

SONDA, € 19,90



Correre fino a 100 anni

DI JEFF GALLOWAY

Qui su gustoSano abbiamo più volte sostenuto come un sano stile di vita comprenda sì un'adeguata alimentazione ma anche una costante attività fisica. A tal proposito questo volume risulta essere davvero utile per carpire tutte le informazioni necessarie per affrontare una corretto allenamento capace di accompagnarvi in ogni fase della vostra vita. Non bisogna pensare infatti che il running sia un'attività legata alla gioventù. Eseguito nel modo corretto e prestando attenzione ad alcuni accorgimenti potrà essere praticato a 40 anni, come a 50, 60 e addirittura oltre. Ecco quindi spiegato il giusto allenamento, i trucchi per migliorare le proprie performance, ma anche la dieta corretta da seguire e come affrontare anche traumi e lesioni. I benefici che si riscontrano a seguito di un abituale esercizio fisico sono illimitati e in particolar modo quelli legati alla corsa sono massimizzati al meglio.

EDIZIONI MEDITERRANEE, € 19,50



Tutto Bio 2016

A CURA DI A. MINGOZZI
E R. M. BERTINO

Un volume che analizza in maniera pratica e concreta il mondo del biologico a 360 gradi: storie, attività, eventi e prodotti che permettono al lettore una scelta consapevole per quanto riguarda acquisti e tempo libero. Le 14 storie presentate in questa ventiduesima edizione percorrono tutta l'Italia e oltre a mostrare il vero volto del biologico, mostrano anche i valori alla base dell'agricoltura biodinamica, di quella energetico-consapevole o di quella sinergica. Inoltre, per accompagnare chi legge in tutti i momenti della sua quotidianità, più di 10.000 attività bio; 58 fiere; 131 associazioni; 28 punti vendita a domicilio; 2.878 aziende; 221 mercatini; più di 1.000 negozi; 16 supermercati; più di 1.000 agriturismi; 450 ristoranti e molto altro ancora, per vivere il biologico dentro e fuori casa. Acquistabile nelle principali librerie online, nelle principali catene librarie e nei negozi di alimenti biologici.

BIO BANK BY EGAF EDIZIONI, € 16,00

