

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

**VEGETARIANO
O CARNIVORO**

SEMPLICI RICETTE
ADATTE A TUTTI I GUSTI

90
RICETTE
A TUTTA SALUTE!

ALTA CUCINA
CON I CONSIGLI
DI LUCA LANDI

FINGER FOOD
ANTIPASTI CREATIVI

PASTA FANTASIA
VARIAZIONI PER UN PIATTO UNICO

**Metti un fiore
a cena**

**PREZZO
LANCIO
€1,90**



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 lettura
è per la
mente quel
che l'esercizio
è per il corpo
(JOSEPH ADDISON)”



Endometriosi e alimentazione

DI ASSUNTA IANNELLA

Il testo, fondamentale sia per i pazienti che per gli stessi medici, aiuta a prendere conoscenza di una malattia che deve necessariamente essere fermata per evitare i numerosi danni che può procurare. Come alleviare i sintomi di questa patologia? L'autrice Assunta Iannella, laureata in Biologia, dopo l'Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica ha riscontrato, in questo senso, il ruolo fondamentale dell'alimentazione. Per i circa tre milioni di donne affette da endometriosi, ma anche per tutte coloro che desiderano seguire un'alimentazione che sia semplicemente antinfiammatoria, facili ricette per soddisfare il palato e dare sfogo a tutta la propria fantasia. Un testo innovativo e unico nel suo genere che sa essere semplice e, allo stesso tempo, utile guida per scoprire il tipo di nutrizione più adatto per chi è affetta da tale patologia.

MEDITERRANEE, € 12.50