

eBook [PDF MOBI EPUB] Le ricette Smartfood Scaricare - Eliana Liotta



La vita si allunga a tavola, con gli ingredienti e i metodi di cottura giusti. In questo libro si spiega come cucinare e mangiare gli Smartfood, i cibi intelligenti capaci di frenare i geni dell'invecchiamento, combattere il sovrappeso e prevenire i mali del secolo: cancro, patologie metaboliche, cardiovascolari e neurodegenerative. È l'applicazione pratica delle teorie di nutrigenomica enunciate nel best seller 'La Dieta Smartfood', il volume di Eliana Liotta che ha conquistato le vette delle classifiche e l'attenzione internazionale. Smartfood è la prima dieta in Europa ad avere ricevuto l'approvazione di un grande centro clinico e di ricerca, l'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano, dove lavora la coautrice Lucilla Titta, nutrizionista. E anche le ricette di questo libro vantano il marchio IEO, perché rispondono a requisiti di comprovata scientificità: nelle preparazioni.....

Titolo	:	Le ricette Smartfood
Autore	:	Eliana Liotta
Categoria	:	Diete speciali
Pubblicato	:	27/10/2016
Editore	:	Rizzoli
Pagine	:	200
Lingua	:	Italiano
File Size	:	4.76MB

[eBook \[PDF MOBI EPUB\] Le ricette Smartfood Scaricare - Eliana Liotta](#)

