



LA MAGICA DIETA DELLE BACCHETTE

Kimiko Barber

19,3 x 25,3 cm - broccura

198 pagine, illustrazioni a colori

€ 20 - 978 88 67530 908



9 788867 530908

C'è solo un modo per perdere peso ed è, triste a dirlo, quello di mangiare meno. L'affermazione, nella sua banale perentorietà, non deve farvi scivolare in un tunnel lastricato d'indifferenza e costellato di pensieri tipo "ma io mangio meno!", oppure "meno di così... rischio il dissolvimento"! Sapete bene di mentire, fingendo di non farlo...

Avete bisogno di un aiuto. E questo libro può darvelo. Quello che non vi farà precipitare l'umore al livello del selciato è che non si tratta di un libro con una dieta da seguire con piglio militaresco, non c'è alcun conteggio delle calorie, non si fa riferimento a un indice di massa corporea che si basa su calcoli altrui, non si escludono alimenti essenziali o, peggio ancora, non si limitano i cibi consentiti; non avrete la bilancia sempre in giro per la cucina, né la parola "dieta" sulla punta della lingua ogni volta che inizierete a parlare. Qui l'unica regola è... mangiare con le bacchette! Esatto! No, il vostro udito è a posto, avete capito bene: qui troverete solo piatti deliziosi e perfettamente equilibrati, pasti d'ispirazione giapponese da mangiare con le bacchette! In questo modo sarete portati a prendere bocconi più piccoli e a ridurre istantaneamente la quantità di cibo che mangerete. Semplice, tanto da sembrare quasi paradossale, eppure è questo il segreto dei giapponesi che possono contare su un'aspettativa di vita tra le più lunghe al mondo e soffrono meno di malattie cardiovascolari. E poi volete mettere la comodità di mangiare meno e perdere peso, preparando gli stessi piatti per tutta la famiglia senza essere costretti a fare una spesa ad hoc per seguire una dieta?

Kimiko Barber insegna cucina giapponese in diverse scuole di cucina e scrive regolarmente per il *Weekend Financial Times* nelle sezioni Food&Drink e Travel, tiene conferenze, scrive articoli pubblicati dall'*Oxford Symposium on Food and Cookery* e libri di cucina che hanno ottenuto prestigiosi riconoscimenti. È spesso ospite di trasmissioni radio e tv. Kimiko vive a Londra con il marito e i tre figli ed è una coltivatrice entusiasta di ortaggi biologici.



Guido Tommasi Editore