



SENZA ZUCCHERO

Sue Quinn

15,2 x 21,5 cm - brossura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 - 978 88 67531 035



9 788867 531035

Forse non tutti sanno che lo zucchero aggiunto non dovrebbe superare il 10% delle calorie che assumiamo quotidianamente.

Qual'è la differenza tra gli zuccheri buoni e quelli cattivi? Come potreste diminuire in modo naturale e progressivo gli zuccheri dannosi nella vostra dieta?

Questo libro risponde a queste domande e a molte altre, aiutandovi a limitare la vostra dieta ai soli zuccheri ricchi di nutrimento oltre che di calorie. Le ricette sono appetitose e stuzzicanti, ma soprattutto sono dolci nel modo giusto, che non nuocerà alla vostra salute. Eliminerete gli alimenti preconfezionati che in modo più o meno nascosto sono potenziati e arricchiti con dolcificanti debilitanti e nocivi, e ri-educherete le vostre papille gustative e il vostro cervello al corretto equilibrio tra dolce e salato.

Come gli altri volumi della collana "Green & Good", si tratta di una guida agile e accattivante, dalla consultazione semplice, con molte ricette rapide. Tutte orientate a uno stile di vita sano per aiutarci a ritrovare quel benessere che lo stile di vita contemporaneo spesso ci fa perdere.

Nella stessa collana:



Guido Tommasi Editore