



SUCCHI & SMOOTHIES ALCALINI

Dott. Stephan Domenig

17 x 24 cm - broccura

144 pagine, illustrazioni a colori

€ 16 - 978 88 6753 171 4



9 788867 531714

Sono di gran moda, tanto da ispirare locali a tema e occupare con la loro sgargiante bellezza multicolor le pagine di molte riviste femminili. Ottimi alleati in una vita sempre di corsa, che a volte induce a clamorosi autogol in fatto di cibo salutare, i succhi e gli smoothies sono un piccolo toccasana contro stanchezza e disidratazione. Offrono un valido aiuto nelle diete, poiché la loro forza è rappresentata da una carica vitaminica naturale subito pronta e hanno quell'aspetto fresco e vivace che attrae inesorabilmente... Realizzare succhi preparati con verdura e frutta di stagione è un'abitudine sana che, oltre a dissetare, vi garantirà un pieno di ossigeno per tutti i tessuti. I principi nutritivi antiossidanti potenziano enormemente le difese immunitarie quindi, bevendoli ogni giorno, gli organi principali ne trarranno enorme beneficio.

E poi richiedono pochi minuti di preparazione, sono facili da trasportare e si conservano in frigo fino a 12 ore. Armatevi di una centrifuga e date inizio alla vostra controrivoluzione: il mondo dei cibi industriali e confezionati non vi apparirà più così comodo e confortante... Nella vostra cucina, cullata dal tenue ronzio della centrifuga, rinascerà la consapevolezza di cosa sia il cibo vero e buono.



Guido Tommasi Editore