



LA CUCINA ALCALINA

Stephan Domenig e Heinz Erlacher

17 x 24 cm - cartonato

176 pagine, illustrazioni a colori

€ 22,50 - 978 88 67530 694



9 788867 530694

La cura alcalina, lungi dall'essere una dieta alla moda, è un approccio complessivo alla salute e al benessere che punta a farvi stare bene, in pace con il vostro corpo e la vostra mente. Apprendendo e facendo propri i suoi principi, semplici ma estremamente efficaci, modificherete in parte la vostra alimentazione, ma soprattutto rivoluzionerete il vostro modo di pensare e di vivere la quotidianità, per stare in forma e sentirvi bene, non solo a tempo determinato ma nel lungo periodo.

Riprendendo le nozioni spiegate in dettaglio nel precedente volume, *La cura alcalina*, affinché sia chiara la filosofia che ispira l'approccio alcalino, in questo libro viene proposta una serie di ricette che vi consentiranno di mantenere nel tempo, e senza sforzo, uno stile di vita salutare.

Scoprirete così che ci vuole davvero poco per realizzare piatti semplici e sani che siano allo stesso tempo anche gustosi e non ripetitivi.

Le ricette sono di facile realizzazione, con abbinamenti interessanti e per nulla mortificanti, e grande spazio viene riservato alle verdure, benché non si tratti di un regime vegetariano. L'importante è conoscere le proprietà degli ingredienti e imparare ad abbinarli nella maniera corretta, sfruttando i prodotti di stagione quando sono più ricchi di principi nutritivi e assecondando i veri bisogni del nostro corpo: è un concetto semplice eppure è proprio così che si possono ottenere risultati a dir poco sorprendenti. Una volta che avrete sperimentato i benefici che vi attendono non vorrete più tornare indietro!

Prima di diventare Direttore sanitario del prestigioso Original F.X. Mayr Health Center, il dott. **Stephan Domenig** ha lavorato per sei anni come medico Mayr ed è stato assistente medico in vari ospedali in Austria e Brasile. Inoltre, ha conseguito attestati in medicina F.X. Mayr, medicina ortomolecolare, kinesiologia applicata, cronobiologia, medicina d'urgenza e chiropratica.



Guido Tommasi Editore