



## CHENOT DETOX A CASA

La scienza in cucina per promuovere  
l'invecchiamento in ottima salute

AA.VV. - fotografie Stefania Giorgi

18,7 x 24,8 cm – cartonato – collana Illustrati

336 pagine, illustrazioni a colori

€ 40 – 978 88 6753 412 8 (italiano)

\$ 35 | £ 45 - 978 88 6753 413 5 (inglese)



L'adozione periodica di una dieta ipocalorica con un apporto sufficiente di micronutrienti è una componente fondamentale per il benessere a lungo termine e la prevenzione delle malattie. Può facilitare i meccanismi di autoguarigione dell'organismo, depurare il corpo a livello cellulare, ridurre l'infiammazione, rafforzare il sistema immunitario e creare energia fresca e nuove cellule che mantengono biologicamente giovani. La Dieta Chenot è, dunque, un intervento proattivo nel nostro viaggio verso il benessere.

Lasciatevi ispirare dagli ingredienti e dai metodi di cottura utilizzati nelle singole ricette, oppure utilizzate l'intera suite come piano nutrizionale periodico di 7 giorni.

Inizierete così a favorire salute e vitalità, a rafforzare la capacità di recupero e a migliorare la durata e la qualità della vostra vita.

Il passare del tempo preoccupa tutti. L'invecchiamento, del resto, è inevitabile, ma il modo in cui invecchiamo è in gran parte nelle nostre mani.

Negli ultimi anni siamo passati dalla tradizionale cura delle malattie al concetto di benessere, concentrandoci sulla promozione della salute attraverso il rapporto con l'alimentazione.

In questo libro sono descritti i potenziali benefici di diversi tipi di restrizione calorica per ottimizzare la salute e prolungare la durata della vita.

DISPONIBILE  
ANCHE  
IN INGLESE!