



CIBO PER STAR BENE

I segreti degli alimenti
e le ricette della salute

Maurizio De Santis

MANUALISTICA

17 x 24 cm

232 pp. + cop. brossura con bandelle

Con illustrazioni in BN

€ 18,00

ISBN 9788833241876

ISBN 978-8833241876



**MANGIARE SANO AIUTA A VIVERE SANI:
QUESTO MANUALE AIUTA AD APRIRE
GLI OCCHI SUI CIBI FAVOREVOLI
O DANNOSI PER LA NOSTRA SALUTE.**

Hai mai pensato che **alcuni alimenti e alcune spezie possiedono una reale azione curativa** e che più di una patologia può essere ricondotta ad una scelta e ad una combinazione sbagliata degli alimenti?

In questo pratico manuale troverai: la **descrizione di ciascun alimento, delle sue proprietà curative o dannose per la salute**; i **disturbi principali** legati all'assunzione di alcuni cibi e i **relativi rimedi**; ricette semplici e gustose per stare bene.

MAURIZIO DE SANTIS, nutrizionista olistico. Ha compiuto gli studi di: Economia e Merceologia degli Alimenti presso l'Università di Bologna, Master in Food and Beverage Management presso l'AFAB di Torino, Dietistica presso l'Università di Chieti – Pescara.

Da più di 20 anni **si occupa di alimentazione ayurvedica** e da diversi anni si applica anche allo **studio della macrobiotica**.

Coautore del libro **Ciboterapia** edito da "Il Sole 24 ORE", autore del libro **Emozioni da mangiare** edito da Minerva.



DELLO STESSO AUTORE