



RICETTE PALEO

La Bibbia degli alimenti non trasformati

Amelia & Alex Wasiliev

15,2 x 21,5 cm - broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 - 978 88 6753 175 2



9 788867 531752

Lo stile di vita paleo si basa su pochi principi fondamentali: un'alimentazione povera di cibi trasformati, esercizio fisico regolare, buone abitudini per quanto riguarda il sonno e un'esposizione minima allo stress.

Se l'ipotesi di inserire una nuova attività nelle vostre settimane già stracolme di impegni vi atterrisce e i buoni propositi di recuperare sonno vi causano, paradossalmente, ulteriore stress, iniziate dal cuore della questione (che è anche la parte più piacevole): il cibo.

Mangiare paleo significa dire addio a conservanti, additivi e tossine e nutrire il proprio corpo con alimenti freschi, antiossidanti e antiinfiammatori. Gli effetti positivi sull'organismo sono molteplici e presto sentirete che vi state prendendo cura di voi e dei vostri famigliari. In modo spontaneo e naturale darete il via a una spirale positiva che coinvolgerà tutti gli aspetti della vostra vita.

Rifornite il frigo di frutta e verdura fresca, scegliete carne e pesce di qualità, fate una buona scorta di frutta secca e semi e iniziate a prendere confidenza con i cibi fermentati. Resistete alla tentazione delle bevande gasate e cercate di ridurre al minimo il consumo di caffè e zuccheri artificiali, così come di tutti i cibi confezionati.

Le ricette paleo spaziano da colazioni ricche a piatti unici ristoratori, da spuntini spezzafame a dessert: non chiedono grandi rivoluzioni in cucina ma miglioreranno la qualità della vostra vita.

Nella stessa collana:



Guido Tommasi Editore