

## Consigli e recensioni di libri

Autore: Astrid Casatta

Data: 14.05.2021

### **Titolo:** Il cibo cambia tutto

Come possiamo mangiare senza distruggere ulteriormente il pianeta? Molto semplice: senza sprechi alimentari e a base vegetale.

Nel libro "Essen ändert alles"), Holger Stromberg, esperto di nutrizione e coach, presenta consigli concreti per un concetto di alimentazione sostenibile, dall'acquisto al piatto finito. Su appena 200 pagine si passano in rassegna i più diversi aspetti del pasto, ci sono discussioni con medici, esperti, informazioni sui contenuti dei materiali e molto altro ancora. Con 35 ricette raffinate, consigli e trucchi sul metodo di Meal Prep riducendo la plastica, un piano spesa per uno shopping più rilassato e poco costoso, e un'eccitante conoscenza di base su cibo e nutrizione, un'inizio rapido per tutti gli imitatori è garantito. Solamente cucinare e mangiare ormai fa parte del passato.

Questa guida fornisce informazioni indispensabili nel campo della nutrizione. Si tratta di consapevolezza con il cibo, regionalità, cibo perfetto per un corpo sano e un sistema immunitario intatto. Anche la salute dell'intestino viene spiegata nel dettaglio, poiché questo è il prerequisito per un corpo sano.

Il libro di base per principianti e intenditori che vogliono mangiare in modo efficiente, sano e genuino.

*Il libro "Essen ändert alles - Das Rezept für ein gesundes, nachhaltiges Leben" (Il cibo cambia tutto - La ricetta per una vita sana e sostenibile) è pubblicato da Südwest Verlag e disponibile nei negozi per 20,00 euro.*