



 spettacolinews

GIOVEDÌ 25 NOVEMBRE 2021

"Viaggio nel corpo umano tra scienza e ricette", il nuovo libro di Marco Bianchi: 7 organi del nostro corpo umano raccontati in maniera inedita attraverso oltre 70 ricette

LA REDAZIONE

redazione@spettacolinews.it
SPETTACOLINEWS.IT

Viaggio nel corpo umano tra scienza e ricette è un manuale utilissimo per tutta la famiglia, in un formato pratico e con una grafica colorata e immediata.

Quando usiamo la parola "corpo" ci dimentichiamo di quante innumerevoli "parti" lo compongono e di come ciascuna di esse abbia un ruolo fondamentale per il buon funzionamento di questa "macchina" precisa, potente e perfetta. Da anni Marco Bianchi studia e approfondisce il rapporto tra funzionalità e prevenzione, tra salute e benessere a tavola e, con grande interesse e con altrettanta passione, lo spiega a tutti noi attraverso un approccio sempre intelligente, innovativo, pratico e diretto. In questo suo nuovo libro, i sette "organi" principali del corpo diventano i protagonisti a tavola: il cervello, il cuore, lo stomaco e l'esofago, l'intestino, le ossa e la cartilagine, l'apparato urinario e sessuale e la pelle verranno infatti trattati come mai avete letto e cucinato prima d'ora. Marco ci insegna a conoscerli meglio, a essere più consapevoli della loro funzione all'interno del corpo e a utilizzare gli alimenti che permettono loro di "lavorare" creando la miglior sinergia. È attraverso la giusta alimentazione e un po' di attività fisica che si possono alleviare disturbi cronici e rallentare l'invecchiamento. Il cibo può essere il nostro elisir di lunga vita se impariamo a usarlo nel modo corretto e chi meglio di Marco Bianchi può guidarci in questo percorso di auto-aiuto? Con tantissime informazioni scientifiche, aggiornate alle ricerche più recenti, oltre 70 ricette, foto e schede di approfondimento, Marco si conferma ancora una volta una voce di riferimento nell'ambito della salute e del benessere in Italia.

Acquista il libro: <https://amzn.to/3xpLneS>

 spettacolinews