

**La guida****Avete l'emicrania?  
Prendete lo zenzero**

LA SALUTE a portata di piatto? Ebbene sì. Selezionare con cura i nostri alimenti ci aiuta a mantenerci in forma e a prevenire tante malattie. Ma come possiamo scegliere i prodotti giusti? E dove è possibile acquistarli? In questo volume Pier Francesco Lisi ci indica ben 101 alimenti che aiutano a rispettare e proteggere il nostro corpo. Dagli agrumi che hanno tanta vitamina C alla frutta secca utile per il nostro cervello e per le arterie; dal vino biologico che non fa venire il mal di testa allo zenzero, prezioso alleato contro l'emicrania. I prodotti scelti fanno parte della migliore tradizione gastronomica italiana.

**P. FRANCESCO LISI**

"101 alimenti che..."

**Newton**

Compton

Euro 9,90

