

Diventare Vegetariani O Vegani Una Guida Completa Di Cultura E Cucina Veg Per Iniziare A Capirne Di Pi E Meglio

Yeah, reviewing a book **Diventare Vegetariani O Vegani Una Guida Completa Di Cultura E Cucina Veg Per Iniziare A Capirne Di Pi E Meglio** could accumulate your near friends listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, ability does not suggest that you have wonderful points.

Comprehending as without difficulty as conformity even more than supplementary will manage to pay for each success. neighboring to, the broadcast as without difficulty as acuteness of this **Diventare Vegetariani O Vegani Una Guida Completa Di Cultura E Cucina Veg Per Iniziare A Capirne Di Pi E Meglio** can be taken as with ease as picked to act.

The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets - Reed Mangels 2011

The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets, Third Edition highlights trends and research on vegetarian diets and translates the information into practical ideas to assist dietitians and other healthcare professionals in aiding their clients. Evidence-based and thoroughly referenced, this text addresses diets throughout the life cycle with chapters devoted to pregnancy and lactation, infants, children, adolescents, and the elderly, and highlights the benefits of using vegetarian diets in the treatment of hyperlipidemia, hypertension, type 2 diabetes, and obesity. Full of vital information on vegetarian nutritional needs and healthier, more satisfying diets, the Third Edition can be used as an aid for counseling vegetarian clients and those interested in becoming vegetarians, or serve as a textbook for students who have completed introductory coursework in nutrition.

V Is for Vegan - Ruby Roth 2013-08-06

Introducing three- to seven-year-olds to the "ABCs" of a compassionate lifestyle, V Is for Vegan is a must-have for vegan and vegetarian parents, teachers, and activists! Acclaimed author and artist Ruby Roth brings her characteristic insight and good humor to a controversial and challenging

subject, presenting the basics of animal rights and the vegan diet in an easy-to-understand, teachable format. Through memorable rhymes and charming illustrations, Roth introduces readers to the major vegan food groups (grains, beans, seeds, nuts, vegetables, and fruits) as well as broader concepts such as animal protection and the environment. Sure to bring about laughter and learning, V Is for Vegan will boost the confidence of vegan kids about to enter school and help adults explain their ethical worldview in a way that young children will understand. From the Hardcover edition.

Chia - Wayne Coates 2015-10-20T00:00:00+02:00

Perdi peso, fai il pieno di sostanze nutritive, ritrova la tua energia e migliora la tua salute con la chia! Ora facilmente reperibile anche in Italia, la chia è adatta a tutti: bambini, adulti, anziani, sportivi, persone sane o affette da patologie croniche. La chia è un piccolo seme dalle grandi virtù: incredibilmente ricco di omega-3, è una miniera di antiossidanti, vitamine, minerali, fibre, aminoacidi e proteine. Questo superalimento aiuta a combattere molte malattie anche gravi e croniche, tra cui obesità, coronaropatie e diabete. Le sue proprietà benefiche sono tali da farlo considerare alla stregua di un integratore alimentare. Dal

sapore delicato e vagamente di noci, la chia è gradita anche ai palati più difficili e può essere agevolmente incorporata nelle ricette dolci e salate, per preparare piatti squisiti e salutari. Semplicemente aggiunta a un'insalata, a un frullato o allo yogurt oppure usata per preparare croccanti snack, appetitosi muffin per la colazione, creme spalmabili o deliziosi piatti vegan, la chia è un ingrediente molto versatile, che trasformerà qualunque piatto in una miniera di benefici per la salute.

The Reducetarian Solution - Brian Kateman 2017-04-18

Brian Kateman coined the term "Reducetarian"—a person who is deliberately reducing his or her consumption of meat—and a global movement was born. In this book, Kateman, the founder of the Reducetarian Foundation, presents more than 70 original essays from influential thinkers on how the simple act of cutting 10% or more of the meat from one's diet can transform the life of the reader, animals, and the planet. This book features contributions from such luminaries as Seth Godin, Joel Fuhrman, Victoria Moran, Jeffrey Sachs, Bill McKibben, Naomi Oreskes, Peter Singer, and others. With over 40 vegan, vegetarian, and "less meat" recipes from bestselling cookbook author Pat Crocker, as well as tons of practical tips for reducing the meat in your diet (for example, skip eating meat with dinner if you ate it with lunch; replace your favorite egg omelet with a tofu scramble; choose a veggie burrito instead of a beef burrito; declare a meatless day of the week), *The Reducetarian Solution* is a life—not to mention planet!—saving book. *Beyond Beef* - Jeremy Rifkin 1994

In the first three parts of this book an exploration of the historical role of cattle in Western civilization is given. Part four examines the human impact of the modern cattle complex and the world beef culture. The range of environmental threats that have been created, in part, by the modern cattle complex is described in part five. Part six examines the psychology of cattle complexes and the politics of beef eating in Western society. The author hopes that this book will contribute to moving our society beyond beef

Le Mie Ricette Preferite - Josh Seventh 2021-01-25

Il miglior ricettario dove puoi scrivere le tue ricette preferite Vuoi

conservare e organizzare tutte le tue ricette di famiglia? Il nostro ricettario è fatto per tutto ciò di cui hai bisogno. È il modo perfetto per organizzare tutte le tue ricette preferite in un unico posto. Lo amerai. È semplice, ben progettato, facile da usare, chiaro e ben organizzato. Riguardo questo ricettario: - Registra nelle 130 pagine le tue ricette preferite - Dimensione perfetta: 17.78 x 25.4 cm (7" x 10" in) - Copertina PREMIUM morbida e lucida - Stampato su carta bianca - Spazio extra per note aggiuntive Un grande regalo per i tuoi amici e familiari che amano cucinare e hanno bisogno di registrare e catalogare le loro deliziose creazioni culinarie

Ricette per l'inverno 100% vegetali - Vegolosi 2019-10-24

Una raccolta delle 260 migliori ricette vegane invernali di Vegolosi.it: antipasti saporiti, primi piatti, zuppe e vellutate, nonché secondi piatti assolutamente gustosi e dolci senza uova e burro perfetti per riscaldarsi e coccolarsi nei mesi freddi dell'anno. Non mancano tante idee per le feste e il menu vegan di Natale con 30 ricette da portare in tavola! Tutte testate, fotografate e assaggiate personalmente dalla redazione del magazine di cucina vegana più autorevole e visitato d'Italia, le ricette contenute in questo ebook di più di 500 pagine sono semplici e pensate soprattutto per chi è curioso di scoprire la cucina 100% veg con ingredienti facilmente reperibili anche al supermercato: non importa che siate "carnivori", vegetariani o vegani, siete i benvenuti!

Amsterdam - Karla Zimmerman 2010

The Fast Metabolism Diet Cookbook - Haylie Pomroy 2013-12-31

Turn your kitchen into a secret weapon for losing up to 20 pounds in 28 days through the fat-burning power of food, with more than 200 simple, effective, mouthwatering, family-pleasing recipes, from the #1 New York Times bestselling author of *The Fast Metabolism Diet* "Haylie Pomroy provides real-life solutions for the problems plaguing our nation's health."—Mark Hyman, MD This essential companion to *The Fast Metabolism Diet* shows you how to cook your way to health through a plan that celebrates food, thrives on variety, and has you eating five to six times a day according to a three-phase plan strategically designed to

keep your metabolism burning at lightning speeds. In Phase 1, you'll cook to unwind stress and support your adrenals with hearty, nourishing breakfasts like Piping Hot Quinoa Cereal or Buckwheat Flapjacks and warm, home-style comfort food like Pasta and Simmered Tomato-Meat Sauce and Sweet Potato Shepherd's Pie. During Phase 2, you'll be cooking to unlock stored fat and feed the liver with huge, leafy salads like the Warm Asparagus and Turkey Bacon Salad and luxurious, protein-rich entrées like Lemon-Pepper Filet Mignon and Cabbage and Rosemary Pork Tenderloin with Mustard Greens. Then in Phase 3, it's time to use your kitchen to unleash the burn and ignite the Fast Metabolism hormones with savory, high-healthy fat dishes like the Breakfast Burrito, Steak Fajita Avocado Lettuce Wraps, and Slow-Cooked Chicken Curry. You'll prepare silky, dairy-free soups and stews like Creamy Leek and Cauliflower Soup and serve crowd-pleasing dinners like Gingered Shrimp and Veggie Stir Fry. The recipes in *The Fast Metabolism Diet Cookbook* include vegetarian and vegan dishes that even meat-lovers will enjoy, a wealth of gluten-free and allergy-friendly options, dozens of slow cooker meals that can be prepared in under five minutes, and more! Plus, Haylie offers helpful and affordable hints for cooking on each of the three phases and suggests food swaps to add even more variety to your cooking repertoire. Whether you've already achieved results on the Fast Metabolism Diet or are trying it for the first time, this is the ideal tool for making delicious, nutritious, home-cooked food for part of your Fast Metabolism lifestyle. So join Haylie in the kitchen and get ready to cook your way to a thinner, healthier you!

You deserve this. - Pamela Reif 2020-02-28

YOU DESERVE THIS - Healthy, balanced and delicious bowl recipes by fitness icon Pamela Reif. Your body and soul deserve a healthy, natural diet every single day. But this doesn't mean you need to sacrifice taste. Whether you choose a sweet Apple Pie Smoothie Bowl, hearty Spinach-Chickpea Patties, colourful Buddha Bowls packed with plant-based proteins, or a Brownie Bowl for dessert, you can enjoy guilt-free indulgence. Pamela Reif's simple, wholesome dishes are based on natural ingredients and can be created in a few easy steps without spending

hours in the kitchen. The meals are made and enjoyed straight from the bowl, which captures their delicious, fresh flavours. And most of the recipes are vegan. More than 70 recipes are personally created, prepared and photographed by Pamela Reif. Combined with her nutritional advice, you have the ideal starting point to change your own diet and lifestyle simply and enjoyably - for a well-balanced life. Because: You deserve this!

The 80/10/10 Diet - Douglas Graham 2012-05-20

Dr. Doug Graham has taken the increasingly popular and tremendously successful low-fat, plant-based diet and turbo-charged it for unprecedented, off-the-charts results. Eclipsing even the astounding benefits so well documented by renowned health professionals who also advocate low-fat eating, Dr. Graham's plan is the first to present a low-fat diet and lifestyle program based exclusively around whole, fresh, uncooked fruits and vegetables. From effortless body weight management to unprecedented vibrant health and disease reversal to blockbuster athletic performance, *The 80/10/10 Diet* delivers in ways no other plan can even hope to match. But instead of reading our own tireless advocacy, here are stories of 811 success from around the world. [Vegolosi MAG #11](#) - Vegolosi 2021-03-29

Cosa trovo nel numero di Aprile? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto SPECIALE PASQUA: il menu inedito per portare in tavola antipasto, primo, secondo e dolce senza crudeltà! CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: come organizzare al meglio il meal prep? INCHIESTE: che cosa sono le abitudini e come influenzano il nostro modo di scegliere cosa mangiare? Insieme al premio Pulitzer Charles Duhigg, alla dottoressa Benedetta Raspini e allo psicologo Luca Mazzucchelli, indaghiamo i meccanismi della mente per non diventarne schiavi. STORIA: forse il nome di Rachel Carson non vi dice molto, eppure questa ricercatrice e biologa, negli anni Sessanta con il suo libro *Primavera Silenziosa*, scoprì i danni del DDT sugli esseri viventi e

sull'ambiente, e diede vita al movimento ecologista a livello mondiale. ANIMALI: che cosa è successo agli animali che chiamiamo "da allevamento"? In quale modo li abbiamo trasformati rendendoli animali incapaci di vivere in natura? Insieme al veterinario Enrico Moriconi e all'etologo Francesco De Giorgio parliamo di responsabilità umana e di selezione artificiale. ATTUALITÀ: il nuovo libro di Bill Gates ripercorre in un'ampia panoramica la situazione tecnologica e l'avanzamento della ricerca sui temi legati alla crisi climatica. Quali sono le strategie da mettere in atto subito e quali le prospettive per il futuro? LIBRI: quasi sicuramente avrete visto Jurassic Park, ma quanti di voi sanno che il libro di Michael Crichton dal quale Steven Spielberg trasse il suo campione d'incassi, è un manifesto ecologista contro la ferocia dell'uomo contro la natura? NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto degli asparagi. e in più... La rubrica ZERO WASTE: come possiamo fare davvero fare una raccolta differenziata in modo corretto? E quali sono i punti critici a cui fare attenzione? Lo scopriamo questo mese insieme. Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione. Tanti SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI per le ricette redatti dalla dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica L'ORTICELLO a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia, che ci guida a diventare ottimi pollici verdi: questo mese parliamo della pianta del frutto della passione! La rubrica STO UNA CREMA a cura della dottoressa Lorenza Franciosi, consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito sul rapporto fra forma fisica e alimentazione vegan: questo mese parliamo del ruolo delle proteine e di come gestirle nell'alimentazione sportiva (e non solo) 100% vegetale. E poi, dulcis in fundo, il nostro Oroscoorridge! Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle.

COME DIVENTARE VEGETARIANI O VEGANI. Con tante Ricette Golose e Salutari - Alessandra Michela De Stefano 2015-02-13

Ci sono tantissimi buoni motivi per diventare Vegetariani o Vegani: salute, amore per gli animali, ecologia, ecc. Questo libro è dedicato proprio a chi ha deciso di fare il grande passo: diventare vegetariano o

vegano! Ma per fare una scelta consapevole e convinta bisogna prima documentarsi al meglio e questo libro è proprio quello che serve. Scritto con uno stile leggero, ironico e intelligente, fa riflettere e dà mille consigli pratici sui nuovi percorsi alimentari da intraprendere. Nulla di scontato o noioso, attraverso questa guida scoprirai tante cose curiose e utilissime. Ma, attenzione, non è solo un libro "teorico", anzi: è un libro pieno di ricette golose e salutari, pronte per essere realizzate e gustate! E allora, cosa aspetti? Ti butti o non ti butti? Scopri subito... Perché è bene cambiare alimentazione Come trovare le giuste motivazioni per farlo Come non cambiare idea prima o durante Cosa mangia un vegetariano e cosa un vegano Come convivere a tavola con chi non lo è Come arricchire la propria alimentazione veg Come guadagnarci in salute Perché farai del bene al mondo Come cambiare il modo di fare la spesa senza traumi Come passare da zero a vegano Come passare da vegetariano a vegano Vegano o Vegetariano? Le migliori ricette vegetariane Le migliori ricette vegane e molto altro...

Diventare vegetariani o vegani - Vegolosi.it

2016-07-07T00:00:00+02:00

Vegetariani o vegani si nasce...o si diventa! Sempre più persone scelgono di diventare vegetariane o vegane, non solo per il rispetto degli animali, ma anche per l'impronta ecologica e l'attenzione alla salute. Cambiare regime alimentare, tuttavia, è un passo che richiede consapevolezza: non basta eliminare di punto in bianco alcuni ingredienti, è necessario sapere quali sono i nutrienti indispensabili per il proprio benessere e come possono essere recuperati da fonti alternative, arrivando a un'alimentazione ancora più ricca. Questo volume accompagna passo per passo chiunque abbia deciso di diventare vegetariano o vegano, stia valutando questa scelta oppure chi, semplicemente, ama il buon cibo: - quadro storico e culturale della scelta vegetariana e vegana - approfondimenti sui dubbi più diffusi - informazioni nutrizionali complete per un'alimentazione equilibrata - istruzioni pratiche su come avvicinarsi allo stile di vita veg - proprietà e utilizzi degli ingredienti. Il libro è arricchito da oltre 60 ricette, tutte fotografate, per muovere i primi golosi passi nel mondo della cucina veg.

Ricette estive 100% vegetali - Vegolosi 2019-07-12

Una raccolta delle 250 migliori ricette estive di cucina 100% vegetale di Vegolosi.it, perfetta per curiosi, vegetariani e vegani. Più di 500 pagine di ricette semplici, fresche e assolutamente gustose, ideali per trovare sempre nuove idee per affrontare il caldo e assaporare verdura e frutta tipica della stagione estiva: tutte fotografate e testate dalla redazione del magazine di cucina vegan più autorevole e visitato d'Italia!

Origins of Attitudes Towards Animals - Jenia Meng 2009

Origins of Attitudes towards Animals is a truth-seeking journey that takes the study of attitudes towards animals to the global scale. The book relies on rigorous mathematical analysis of large amounts of data to make unprecedented discoveries about animal protection. Origins of Attitudes towards Animals steps off the path of focusing on animal welfare, which is only one aspect of animal protection, and reveals the science, philosophy, and cultural factors behind different groups of peoples' attitudes towards animals, worldwide. The book is based on the results of the ground-breaking survey research project, Global Attitudes to Animals Survey, which was initiated and managed by the author. Thousands of people around world were involved in the project, including many renowned academics, who worked as collaborators. The book also includes comprehensive and critical reviews of a large amount of existing literature. The quality of the study, in consideration of the issues it covers, the number of survey participants and the complexity of the mathematical methods applied, has no peers in academia. The book is a must-read for animal activists and people who are interested in the academic study of animal protection, and it contains a treasure-trove of data for researchers. To gain a full understanding of the study, knowledge of key mathematical techniques, such as factor analysis is required. Areas covered by the book include: Animal behaviour, anthropology, biology, chemistry, cosmology, cultural study, ethics, finance, history, mathematics, philosophy, physics, psychology, religion, and veterinary science. It is also available as an E-Book.

Vegolosi MAG #23 - Vegolosi 2022-04-29

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare

100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Nel numero di maggio trovi: - RICETTE: 20 idee facili, di stagione e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia Maccagnola. - CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di condimenti strani e speciali: come utilizzare salse, spezie e mix di sapori per realizzare condimenti facilissimi ma super originali. INCHIESTE: A che punto è la creazione di proteine alternative alla carne partendo da cellule, batteri e microbi? Un viaggio alla scoperta di un futuro che è già presente e che potrebbe davvero cambiare le cose. INTERVISTE: Gianumberto Accinelli, divulgatore scientifico e autore, ci ha raccontato il suo nuovo libro dedicato al modo in cui gli esseri umani imparano dagli animali - da sempre. Una chiacchierata che ci regala un approccio nuovo anche alla divulgazione scientifica, con i ragazzi ma non solo. ATTUALITÀ: E se il segreto per conoscere di più, fare scelte migliori e stare meglio fosse non leggere più le notizie? Scopriamo la teoria e l'approccio di Rolf Dobelli che alla dilagante infodemia risponde con una soluzione che sembra spiazzante ma che porta a una profonda riflessione sul nostro mondo. ANIMALI: Gli squali sono fra gli esseri viventi che hanno pagato più a caro prezzo l'ignoranza umana e le misticazioni della narrativa e del cinema. Eppure proprio l'autore del libro "Lo squalo" - da cui Spielberg trasse il celebre film - decise di salvaguardare questi animali preziosi e porre rimedio al "mostro" che lui stesso aveva generato. PERSONAGGI: Se non conoscete Laura Conti, non siete soli. Una delle figure più importanti dell'ecologia italiana, fondatrice di Lagambiente, femminista, prima a sostenere il legame indissolubile fra ecologia e scelte politiche, venne oscurata dai media e dall'opinione pubblica. Ora un libro ne celebra il pensiero fondamentale. COMUNICAZIONE: E se stessi sbagliando a comunicare? Scopriamo insieme la teoria della comunicazione giraffa, uno dei più sorprendenti approcci al tema dello

scambio fra esseri umani. La comunicazione non violenta potrebbe cambiare il mondo e qualcuno - anche nel mondo vegan - ci ha già pensato. VIAGGI: Dalla via Francigena alle casette sull'albero in Norvegia passando per l'entroterra sardo a bordo di un treno storico fino a Lampedusa, a salvare nidi di tartarughe: tante idee di viaggio l'estate che sta arrivando, per riposare, riempire il cuore e gli occhi di bellezza e, perché no, dare una mano, nel rispetto dei luoghi e delle comunità che si visitano. E poi tutte le nostre RUBRICHE su spesa, nutrizione, consigli in cucina, piante, libri, zero waste, cose belle da fare, vedere e ascoltare, e per chiudere in bellezza l'OROSCOPORRIDGE del mese con ancora tante ricette, segno per segno, tutte da provare!

Vegolosi MAG #12 - Vegolosi 2021-05-01

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Maggio? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto SPECIALE: il menu delle nutrizioniste! Un team di professioniste dell'alimentazione ci regala una ricetta a testa per un menu, dalla colazione al secondo piatto, per stare bene e sentirsi in forma. CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: abbinare spezie ed erbe in cucina! INCHIESTE: lo spreco alimentare è uno dei grandi motori del collasso climatico. Nel 2019 sono stati 931 milioni le tonnellate di alimenti gettati nel cestino, senza essere consumati, il 17% del totale disponibile a livello globale. Nella nostra inchiesta scopriamo perché questo accade e come fare, ogni giorno, per evitarlo. ATTUALITÀ: che cos'è il bodyshaming e che cosa significa comprendere la diversità senza giudicarla e renderla uno stigma? Una lunga chiacchierata con Chiara Meloni (a.k.a. Chiaralascura), attivista e autrice del libro Belle di

faccia insieme alla collega e amica Mara Mibelli, fra stereotipi, cultura del corpo, antispecismo e miti da abbattere. ANTROPOLOGIA: che cosa abbiamo dimenticato della nostro rapporto con quello che siamo? Perché immaginiamo la "Natura" come qualcosa di altro da noi, di decorativo, "da salvare" come se non dovessimo, in realtà, salvare noi stessi? Intervista al professore di Antropologia, Mauro Van Aken, sul suo saggio Campati per aria. ANIMALI: immense, maestose, docili, spettacolari, le balene sono un mondo che, in realtà, non conosciamo, animali fondamentali per la biodiversità marina ma anche per combattere il cambiamento climatico. NATURA: l'Italia è, in Europa, una delle nazioni con il patrimonio boschivo e forestale più ampio e in espansione, eppure "lasciare che le foreste aumentino" non è la soluzione più semplice per l'ambiente: ne serve un'attenta gestione. Scopriamo insieme le foreste vetuste italiane e come dovrebbero essere tutelate. LIBRI: immersi nella "crescita" senza controllo? Anche se sembra, così non è. Secondo Danny Dorling, geografo sociale e studioso, quello che sta accadendo è esattamente il contrario: stiamo rallentando e questo potrebbe essere davvero un bene. Parliamo insieme del suo nuovo libro Rallentare. La fine della grande accelerazione e perché è un bene. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sulle fragole.

Vegolosi MAG #18 - Vegolosi 2021-12-03

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Dicembre? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia; LO SPECIALE MENU DI NATALE: 4 ricette speciali, buonissime e bellissime, per onorare la tavola delle feste; CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di pentola a pressione; ARTE:

viaggio alla scoperta della personalità del pittore Ligabue e del suo rapporto con gli animali, al centro di un'eccezionale produzione artistica; MENO E' MEGLIO: dal libro "Less is more" di Salvatore La Porta, la riflessione sul perché tendiamo a voler possedere le cose, ma aspiriamo a possederne di meno; APPROFONDIMENTI: viaggiare può essere "sostenibile"? E come viaggeremo nel futuro tra post-pandemia e cambiamento climatico? SALUTE E CULTURA: insieme alla nutrizionista Benedetta Raspini capiamo perché dovremmo recuperare l'immenso patrimonio di erbe spontanee oggi dimenticate per valorizzare la tavola e far bene all'organismo; REGALI DI NATALE: che passione! Tante idee per celebrare le feste con regali utili e originali, che fanno bene a chi li riceve e al Pianeta, senza sprechi.

Puglia e Basilicata - Paula Hardy 2008

Il marito perfetto - Giancarlo Bisaglia 2019-01-26

Chi è il marito perfetto e come diventarlo? Cosa è meglio fare o evitare, dire o non dire alla propria dolce metà? Lo spiega Giancarlo Bisaglia in questo manuale ironico e divertente pieno di consigli teorici e pratici per tutti i mariti e gli aspiranti tali, tra esempi di vita vissuta e stereotipi da abbattere, in un'aperta dichiarazione d'amore dell'autore alla moglie.

Diventare vegetariani o vegani. Una guida completa di cultura e cucina veg per iniziare a capirne di più e meglio. Ediz. minor - 2019

Aquafaba - Vegolosi 2020-01-30

La guida completa per meringhe, dolci e ricette salate 100% vegetali con l'ingrediente più magico che ci sia Scopriamo insieme cos'è l'aquafaba, come si ottiene dai legumi secchi e come usarla in cucina: quale utilizzare? la proporzione per sostituire le uova trucchi per montarla al meglio conservazione Le 20 ricette vegane di questo ebook sono tra le migliori selezionate da Vegolosi.it, sia dolci sia salate: dalle meringhe alla maionese, dai pancake alle cheesecake ai nuggets e alla farifrittata. Queste pagine vi permetteranno di moltiplicare le vostre possibilità in cucina facendo a meno di qualsiasi prodotto di origine animale: c'è da

scoprire un mondo incredibile e tutto nuovo!

Vegolosi MAG #9 - Vegolosi 2021-01-29

Vegolosi MAG è il mensile digitale realizzato della redazione di Vegolosi.it, il sito di cucina e cultura 100% vegetale più letto d'Italia, segnalato da Audiweb fra i primi 100 siti d'informazione in Italia. Il mensile propone ai suoi lettori solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Febbraio? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto INCHIESTE: che cos'è la clean meat? L'inchiesta di febbraio fa il punto sulle sperimentazione e gli investimenti che potrebbero portare nei prossimi anni a una vera rivoluzione alimentare: avere a disposizione "carne pulita", ottenuta senza sfruttamento animale. INTERVISTE: con la vegan interior design Aline Dürr capiamo come rendere la nostra casa più sostenibile e cruelty-free scegliendo materiali e arredi rispettosi dell'ambiente e degli animali (con qualche consiglio utile anche per sopravvivere allo smart working in spazi piccoli) ATTUALITÀ: dai circhi alla sperimentazione scientifica passando per gli allevamenti da pelliccia, all'estero molti Paesi hanno già deciso per lo stop definitivo di molte attività che ledono i diritti animali. E in Italia cosa prevede la legge su questi temi? E cosa ci aspetta per il prossimo futuro? LIBRI: con il filosofo Leonardo Caffo e il suo ultimo libro Quattro capanne scopriamo le storie incredibili di quattro uomini del passato che, per motivi differenti, decisero di ritagliarsi uno spazio isolato dal resto del mondo all'interno di una "capanna", per nulla metaforica, per riscoprire ciò che è davvero essenziale.

APPROFONDIMENTI: un inedito confronto a distanza, che parte dalle loro ultime pubblicazioni, tra il divulgatore scientifico più famoso di sempre, David Attenborough, e lo scrittore americano Jonathan Franzen ci aiuta a individuare l'unica strada percorribile per far fronte al cambiamento climatico. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sui kiwi. e in più... La rubrica ZERO WASTE: cinque idee regalo per San Valentino (e non solo) destinate a durare a lungo. Il meglio delle

NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione
Tanti SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI per le ricette redatti dalla
dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica
L'ORTICELLO a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia, che ci guida a
diventare ottimi pollici verdi: questo mese parliamo del peperoncino. La
rubrica STO UNA CREMA a cura della dottoressa Lorenza Franciosi,
consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito
sul rapporto fra forma fisica e alimentazione vegan: questo mese
parliamo del ruolo della frutta secca. La NUOVA rubrica:

Oroscopporridge! Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle.

Vegolosi MAG #7 - Vegolosi 2020-11-27

Vegolosi MAG è la rivista digitale mensile di Vegolosi.it, magazine online di cucina e cultura 100% vegetale. Cosa trovo nel numero di Dicembre? - RICETTE: 20 ricette originali create dalla nostra redazione per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto. - IL MENU DI NATALE ESCLUSIVO: antipasto, primo, secondo, contorno e dolce, il nostro menu di Natale 2020 ispirato dalla tradizione ma in chiave 100% vegetale con idee facili, gustose ideate dalla chef Sonia Maccagnola e dalla redazione di Vegolosi.it. - INCHIESTE: cosa sappiamo degli affettati vegetali? Quale deve essere il loro ruolo nella nostra alimentazione? Sono davvero così proteici? Sono meglio o peggio dei loro "originali" dal punto di vista nutrizionale? Una nuova inchiesta con l'approfondimento nutrizionale della dott.ssa Silvia Goggi. - STORIE: la scrittrice Gabrielle Filteau-Chiba ci porta con due romanzi nelle foreste del Canada dove è "scappata" per interrogarsi su attivismo, natura e violenza. Scopriremo con lei che ogni catastrofe è illuminata. - INTERVISTE: sapete che ogni due respiri, uno ci viene regalato dall'oceano? Insieme all'oceanoografo Sandro Carniel scopriamo quello che non immaginavamo sui mari, sul loro ruolo per la nostra vita e perché dobbiamo salvarli. - CULTURE: in Giappone la cucina vegetale si chiama Shojin ryori e non è solo un modo di scegliere gli ingredienti. Scopriamo questa antichissima tradizione grazie al suo massimo esperto mondiale, il monaco buddhista e chef Toshio Tanahashi. - NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in

alimentazione a base vegetale, scopriamo come evitare le abbuffate delle feste e come rimediare se proprio non abbiamo saputo resistere. e in più... - La rubrica ZERO WASTE - Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione - Tanti consigli di lettura e i suggerimenti nutrizionali della dietista

Vegolosi MAG #25 - Vegolosi 2022-07-08

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Nel numero di luglio-agosto trovi: RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia Maccagnola MENU DI FERRAGOSTO: dall'antipasto al dolce per una festa d'estate all'insegna del gusto e del futuro del pianeta. CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo dei segreti per la grigliata perfetta e 100% vegetale. INCHIESTE - La quarta nazione più inquinante al mondo è invisibile: eppure siamo anche noi ad alimentarla. Mail, film, video: le attività online creano numerose emissioni di gas serra ma ci sono modi per ovviare e mitigare anche questo impatto. Scopriamo insieme in modo pratico come agire da subito. INTERVISTE - Con le sue immagini la fotografa inglese Mandy Barker ha mostrato al mondo il "cosmo" dell'inquinamento da plastica generato dall'uomo. Grazie alle sue composizioni non solo crea dei capolavori ma in più raccoglie rifiuti sulle spiagge del mondo. "L'emozione è stata grand - ci racconta - quando anche David Attenborough mi ha fatto i complimenti". ATTUALITÀ - Bollette salate, carbone e altri merletti: cosa succede all'energia? E quali sono gli scenari che dovrà affrontare il nostro Paese? Insieme a Stefano Caserini, docente di Mitigazione dei cambiamenti climatici del Politecnico di Milano, scopriamo che cosa ne sarà della transizione energetica fra guerra in Ucraina e crisi climatica. SALUTE - Avete mai fatto un bagno di foresta? Insieme alla neurologa Giovanna

Borriello, responsabile del Comitato scientifico dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale, scopriamo i benefici comprovati di quelli che in giapponese vengono chiamati i shinrin-yoku. CULTURA - L'arte può essere un veicolo efficace per l'attivismo animalista? Esiste un termine specifico per l'arte che non si accontenta di stupire o appagare l'occhio ma che vuole veicolare messaggi chiari e politici: "artivismo". Scopriamo insieme il panorama italiano e internazionale di questo lato dell'arte. PERSONAGGI - Stephanie Brancaforte, un curriculum che sembra valere dieci vite, ora direttrice di Change.org Italia, è da sempre attiva nelle azioni per la salvaguardia dell'ambiente e dei diritti umani. La sua storia ci aiuta a comprendere il potere delle azioni che partono dal basso, e quanto il contributo di ciascuno di noi sia fondamentale per sovvertire sistemi apparentemente inamovibili E poi tutte le nostre rubriche su nutrizione, zero waste, libri, piante, cose belle da fare e da vedere... **Venezia** - Alison Bing 2012

Vegolosi MAG #20 - Vegolosi 2022-01-28

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Nel numero di febbraio trovi: RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia Maccagnola. CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di come realizzare piatti cremosi ma senza proteine animali: risultato assicurato! INTERVISTE - Henk Wildschut è un fotografo olandese. Suo il progetto "Food" che mostra in una serie di scatti molto interessanti il mondo del cibo industriale. Vere "cliniche" degli alimenti, queste aziende mostrano che cosa si cela dietro il cibo del nostro secolo con buona pace dell'idillio campestre promosso dal marketing. SCIENZA - Quante etichette leggete al supermercato che recitano la sigla "senza"? Tante

vero? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Denise Filippin: con lei abbiamo sfatato 10 miti imposti dal marketing e dai social network. CULTURA - E se leggere letteratura per l'infanzia fosse la strada per trovare qualcosa che abbiamo sempre cercato? La scrittrice Ruth Randell ci accompagna alla scoperta di un tabù che va superato per arricchire la nostra mente e il nostro cuore. Vi consigliamo, poi, sei libri per ragazzi, uno per ogni momento della vita. ATTUALITÀ - Alla felicità è stata dedicato dedicato un centro di ricerche: eppure i suoi confini sembrano così labili. Fra dati, geopolitica, psichiatria e filosofia, ecco un viaggio alla scoperta della domanda più difficile: "Che cos'è la felicità?". LIBRI: L'oceano ci affascina, il mare è sempre stato fonte di ispirazione, lavoro e poesia per l'uomo. Ma se dal mare arrivasse la più grande minaccia alla nostra vita? Nel suo thriller "Il quinto giorno", Frank Schätzing - da cui verrà a breve tratta una serie girata prevalentemente in Italia - ci mostra cosa significa ignorare e distruggere quello che non conosciamo. PERCORSI: Film e libri possono trasformarsi in una vera terapia per la nostra mente, le nostre paure e le nostre ansie? Forse sì, basta solo sapere dove andare a cercare. SCENARI: Il silenzio come filo conduttore: da quello di chi in Italia ha scelto la strada dell'eremita, al silenzio come modalità di meditazione e riscoperta dei proprio spazi (a volte dimenticati). Shhhhh....

Slaughterhouse - Gail A. Eisnitz 2009-09-25

Slaughterhouse is the first book of its kind to explore the impact that unprecedented changes in the meatpacking industry over the last twenty-five years — particularly industry consolidation, increased line speeds, and deregulation — have had on workers, animals, and consumers. It is also the first time ever that workers have spoken publicly about what's really taking place behind the closed doors of America's slaughterhouses. In this new paperback edition, author Gail A. Eisnitz brings the story up to date since the book's original publication. She describes the ongoing efforts by the Humane Farming Association to improve conditions in the meatpacking industry, media exposés that have prompted reforms resulting in multimillion dollar appropriations by Congress to try to enforce federal inspection laws, and a favorable

decision by the Supreme Court to block construction of what was slated to be one of the largest hog factory farms in the country. Nonetheless, Eisnitz makes it clear that abuses continue and much work still needs to be done.

The Flavor Thesaurus - Niki Segnit 2012-05-01

A career flavor scientist who has worked with such companies as Lindt, Coca-Cola and Cadbury organizes food flavors into 160 basic ingredients, explaining how to combine flavors for countless results, in a reference that also shares practical tips and whimsical observations.

Vegolosi MAG #19 - Vegolosi 2022-01-03

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di gennaio? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia Maccagnola CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di come insaporire i piatti nel modo corretto per realizzare ricette perfette INTERVISTE - Michael Mann, climatologo di fama mondiale, parla sulle pagine di Vegolosi MAG del suo libro "La nuova guerra del clima" e spiega il suo punto di vista sulla crisi mondiale e quello che possiamo fare, anche come cittadini SCIENZA - Se ne parla poco eppure ha effetti non solo sulla biodiversità ma anche sulla qualità della nostra vita: l'inquinamento luminoso. Ne abbiamo parlato con Fabio Falchi, fisico ricercatore presso l'Università di Santiago di Compostela, a capo del team internazionale che nel 2016 ha pubblicato il nuovo "Atlante mondiale dell'inquinamento luminoso" LIBRI - C'è un'espressione in Inghilterra che indica le donne "sfacciate", quelle che non temono per la loro reputazione: «donne dell'Essex». Quello che si nasconde dietro a questa storia e a quelle di donne che hanno sfidato l'ordine costituito, la superstizione e le "regole" e che creano per noi oggi un paradigma

imperdibile anche per la vita di tutti i giorni. Ci racconta la loro storia Sarah Perry, scrittrice e giornalista ATTUALITÀ - Cosa sta succedendo alla carta? È davvero una scelta sostenibile usarla al posto della plastica e l'editoria come si sta comportando a causa dell'assenza sempre più chiara di materia prima? Una breve inchiesta ci porta a scoprire di che cosa parliamo quando parliamo di carta ARTE: Emily Dickinson amava i giardini, la natura, l'ispirazione che il mondo vegetale le dava per la sua poesia. Ma i giardini della poetessa non sono gli unici ad aver accompagnato la storia dell'arte, della letteratura e della creatività. Un viaggio interessante fra la natura come guida delle passioni umane. e in più tante nuove rubriche su acquisti, lifestyle, nutraceutica, piante, zero waste...

We're All Climate Hypocrites Now - Sami Grover 2021-09-21

A useful — and sprightly! — effort to get at the choice between individual and systemic action on the greatest problem we've ever faced. — Bill McKibben, author, The End of Nature Taking a tongue-in-cheek approach, self-confessed eco-hypocrite Sami Grover says we should do what we can in our own lives to minimize our climate impacts and we need to target those actions so they create systemic change. We're All Climate Hypocrites Now helps you decide what are the most important climate actions to take for your own personal situation. Our culture tells us that personal responsibility is central to tackling the climate emergency, yet the choices we make are often governed by the systems in which we live. Whether it's activists facing criticism for eating meat or climate scientists catching flack for flying, accusations of hypocrisy are rampant. And they come from both inside and outside the movement. Sami Grover skewers those pointing fingers, celebrates those who are trying, and offers practical pathways to start making a difference. We're All Climate Hypocrites Now covers: How environmentalism lost its groove Why big polluters want to talk about your carbon footprint The psychology of shaming How businesses can find their activist voice The true power of individuals to spark widespread change. By understanding where our greatest leverage lies, we can prioritize our actions, maximize our impact, and join forces with the millions of other imperfect

individuals who are ready to do their part and actually change the system.

Puglia - Giacomo Bassi 2019-07-24T12:51:00+02:00

“Grazie alla mescolanza d'Oriente e Occidente, alle spiagge lambite da un mare turchese, ai borghi candidi e alle città d'arte e cultura, la Puglia seduce i viaggiatori in ogni stagione dell'anno". Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi.

Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio.

La connessione - Virus, sfruttamento animale e alimentazione - Vegolosi 2020-04-12

Il nostro obiettivo non deve essere tornare alla normalità, perché una normalità vera non c'è mai stata. Rimettere al centro il nostro rapporto con la natura della quale facciamo parte è il primo obiettivo da perseguire sia a livello personale che politico. Prima, però, è necessario capire quello che sta accadendo: la diffusione pandemica di un virus come il Covid-19 è profondamente collegata al nostro rapporto come specie umana con gli animali e con l'ambiente. Ecco perché la redazione giornalistica di Vegolosi.it ha realizzato questo instant eBook che verrà aggiornato con nuovi contenuti e interviste nel corso del tempo e nel quale abbiamo raccolto tutte le informazioni necessarie per comprendere come il nostro modo di alimentarci a livello globale sia il punto centrale del problema attuale. Un problema da affrontare e risolvere. Nel libro troverete interviste, interventi e valutazioni di decine di scienziati, filosofi, etologi ed esperti che hanno messo in chiaro la connessione fra le nostre scelte alimentari, lo sfruttamento animale e quello del pianeta. “La connessione” è un libro che chiarisce in modo lineare e coordinato questo legame, con l'obiettivo di cambiare il nostro approccio a quello che mangiamo e al nostro stile di vita.

The China Study - T. Colin Campbell 2006

Referred to as the "Grand Prix of epidemiology" by The New York Times, this study examines more than 350 variables of health and nutrition with surveys from 6,500 adults in more than 2,500 counties across China and

Taiwan, and conclusively demonstrates the link between nutrition and heart disease, diabetes, and cancer. While revealing that proper nutrition can have a dramatic effect on reducing and reversing these ailments as well as curbing obesity, this text calls into question the practices of many of the current dietary programs, such as the Atkins diet, that are widely popular in the West. The politics of nutrition and the impact of special interest groups in the creation and dissemination of public information are also discussed.

Austria - Anthony Haywood 2008

Diventare vegetariani o vegani. Una guida completa di cultura e cucina veg per iniziare a capirne di più e meglio - 2016

Believe Training Journal (Electric Blue Edition) Believe Training Journal (Electric Blue Edition) - Lauren Fleshman 2019-10-02

Believe in your training; believe in yourself. Get motivated to become the runner you were meant to be with the upcoming Believe Training Journal (Electric Blue Edition) by pro runners Lauren Fleshman and Roisin McGettigan-Dumas. Drawing from their own training and racing methods, Lauren and Ro offer a training journal that has it all: designated grids for recording data and times as well as space to process and dream. The journal offers a full year of undated weeks, an annual calendar, worksheets, quizzes, lists, and plenty of space for notes. Lauren and Ro share their wisdom and experience throughout the journal--with thought-provoking insight on how to define goals, how to respect your body, how to deal with adversity, and how to get mentally tough for competition--all to help you find balance in your running and become a healthier, happier, and better athlete. Top runners know a good training diary is invaluable for the insights they can reveal. The Believe Training Journal will help you explore your athletic side and pursue your own running journey.

Vegolosi MAG #10 - Vegolosi 2021-03-01

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette

della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Marzo? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto INCHIESTE: sapete cosa state indossando? E se i vestiti fossero un enorme veicolo di inquinamento? Scopriamo insieme il lato nero della fast fashion e chi sono gli imprenditori e i creativi che provano a cambiare le regole. CIBO E SALUTE: cibi ultra-processati, additivi e ausiliari tecnologici: a cosa dobbiamo fare attenzione? INTERVISTE: il progetto di Geraldine Starke libera gli animali dallo sfruttamento e gli allevatori da un lavoro che non vogliono più fare. Refarm'd converte gli allevamento intensivi in produzioni agricole che fungono anche da santuario per gli animali. Ci ha raccontato la sua storia. ATTUALITÀ: in Italia esiste un laboratorio universitario che sta lavorando alla carne in vitro, è il primo nel suo genere e punta ad eliminare qualsiasi tipo di sfruttamento animale anche nei processi più complessi. Abbiamo incontrato il professor Biressi e il professor Conti per farci raccontare che cosa stanno studiando. LIBRI: Michael Greger è il più famoso dottore del mondo esperto in nutrizione 100% vegetale, il suo sito nutritionfacts.org è fra i più letti e seguiti. Nel suo libro Contro le diete offre una analisi di un'accuratezza mai vista prima si che cosa significhi davvero "mettersi a dieta" (e no, non dovete

rinunciare a nulla). APPROFONDIMENTI: gli alberi sono protagonisti della storia dell'umanità e non solo, senza di essi la nostra vita sul pianeta non sarebbe possibile. Fra l'ipotesi di garantirgli dei diritti, letteratura, scienza, poesia ed arte, ecco cosa non sappiamo di questo straordinari abitanti del pianeta. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto del lievito alimentare.

Scintilla di vita Cercare una gravidanza e rimanere incinta in modo naturale - Roberto Gindro 2022-05-13

In questo libro non troverai una ricetta infallibile od un trucco segreto per rimanere incinta, semplicemente perché non esistono. Scoprirai invece tutto quello che è necessario ed utile conoscere per aumentare il più possibile la probabilità di concepimento, fino all'80% già nel primo mese: individuare i giorni più fertili, ogni quanto avere rapporti, aumentare la tua fecondità con la dieta ed affrontare le difficoltà dovute alla sindrome dell'ovaio policistico. Senza la pretesa o la presunzione di voler sostituire ginecologi e ostetriche, ma solo con il sincero desiderio di fare quello che ai farmacisti riesce meglio: ascoltare con pazienza, consigliare con umanità ed empatia, gioire dei successi e consolare nelle difficoltà. Roberto Gindro, laureato in Farmacia con lode e Dottore di Ricerca, si occupa dal 2007 di fertilità sul portale FarmacoeCura.it, oggi healthy.thewom.it. Questa seconda edizione non sarebbe stata possibile senza il fondamentale contributo della Dr.ssa Sonja Bellomi (Laurea in CTF, PhD), Dr.ssa Valentina Bruno (Psicologa) e Dr.ssa Mariangela Caporusso (Medico Chirurgo).