

Libri

"Il panciometro" di Gabriele Buracchi

Cultura & Arte - Libri

Nicoletta Curradi

Lunedì 29 Marzo 2010 15:40

E' uscito il volume "Il

Panciometro" di **Gabriele Buracchi**, edito da



Bracciali Editore.

Si legge spesso, anche troppo di diete, fare diete, mettersi a dieta, etc... Ma pochissimi dicono la verità, ovvero che mettersi a dieta non è un'azione di moda, ma una presa di coscienza vera.

Fare una dieta intelligente significa infatti cambiare il proprio stile di vita senza farsi ingannare da facili promesse né correr dietro a diete ossessive.

Per questo è importante soprattutto ampliare le proprie conoscenze in campo nutrizionale; seguendo quei giusti accorgimenti e consigli che permettono di dare al cibo la giusta importanza; cucinarlo nel modo corretto e liberarsi poi dal cibo-spazzatura e della fame compulsiva. Questo libro scritto dal dottor Gabriele Buracchi, corredato anche da un CD-ROM con il rivoluzionario calcolatore vi aiuterà tantissimo!