ELIANA LIOTTA
Pier Giuseppe Pelicci e Lucilla Titta

A DIETA SMART FOOD

Os 30 alimentos que estimulam a longevidade

Fondazione IEO·CCM
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

Resumo de A Dieta Smartfood

Baseado no princípio da cultura Smartfood, que tem a finalidade de evitar o sobrepeso, aumentar a longevidade e prevenir patologias como tumores, doenças cardiovasculares, metabólicas e neurodegenerativas, sem deixar de lado o prazer e a convivência à mesa, A dieta smartfood tornou-se bestseller na Itália com mais de 100 mil exemplares vendidos.

O livro, escrito pela jornalista Eliana Liotta a partir do trabalho de pesquisa realizado pelo médicos Pier Giuseppe Pelicci e Lucilla Titta, do IEO (Instituto Europeu de Oncologia), em Milão, mostra como alguns componentes químicos presentes nos alimentos do dia a dia ajudam a proteger e melhorar a saúde e conter os genes do envelhecimento, e ensina como tirar proveito disso a partir das preferências, herança genética e estilo de vida de cada um.

Tudo isso sem perder o prazer da boa mesa, como manda a tradição italiana. Um livro de dieta e saúde perfeito para começar o ano.

Acesse aqui a versão completa deste livro