

Dolci Per Tutti Le Intolleranze In Pasticceria Ediz Illustrata

È un tascabile dalla comprensione semplice e da ricette curate e sane e buone facili da gestire alle quali se ne aggiungeranno altri per aiutarvi in cucina nei momenti che dedicherete del tempo a voi e alla vostra famiglia.

Dolci Impossibili è un libro di cucina che propone 60 tra le ricette di dolci più famose al mondo rivisitate escludendo talvolta il latte, talvolta le uova, il glutine, il lievito o lo zucchero: ingredienti che normalmente vengono considerati indispensabili in cucina. Con questo libro Tiramisù, Muffins, Cupcakes, Crostate e Biscotti diventeranno una sfida ma soprattutto una tentazione!

Ci sono tre modi di porsi di fronte alla cucina: necessità, amore e improvvisazione. L'ultima costituisce il quid che a volte crea l'innovazione nell'uso spregiudicato delle spezie o nell'insolita accoppiata di sapori. Ed è anche ciò che, a volte, ci fa aprire la dispensa e organizzare in un attimo pranzo e cena con la minima fatica quando non si ha voglia né tempo per minuziose prove gastronomiche. E non è detto che il risultato non sia apprezzabile per sapore e golosità. Cosa di più improvvisato e al tempo stesso gustoso di uno spaghetti aglio, olio e peperoncino che stuzzica anche l'appetito più restio? Ma è anche quello delle nonne che con poveri ingredienti e tanto olio di gomito hanno riscaldato la quotidianità della nostra infanzia con deliziosi profumi di pane appena sfornato e sfoglie tirate con attrezzi antichi, validissimi ausili, distanti anni luce dai robot super tecnologici dei nostri tempi, che facevano subito aria di casa e di famiglia. Il mattarello era al tempo stesso il segno della buona cucina e della regola che veniva ricordata a suon di motti. Dato che l'alimentazione non è finalizzata solo alla nutrizione, ma anche al piacere, la cucina può diventare un'autentica passione, tanto che qualcuno potrebbe affermare che si vive per mangiare piuttosto che il contrario. Minella Di Ciaccio

200 ricette per non sentirsi in colpa

Le dolci tentazioni

Cucina Crudista Vegana Per Tutte Le Stagioni

a tavola, in casa, nella vita quotidiana, con 80 ricette e menu antismog

A ogni sovrappeso la sua soluzione

Cari Ragazzi non lasciatevi strappare la Volontà

Sapevate che a Centocelle ci sono il più antico aeroporto d'Italia, un Forte militare di mille colori, le ville estive dei nobili patrizi, tatuatori-osti, una biblioteca metropolitana, tango, filastrocche da mangiare, hummus ed egnog de core? Antica città-giardino, Centocelle ci accoglie con le sue strade dai nomi botanici, la sua storia movimentata, il suo suolo fertile e una guida che vi accompagna ad esplorarla! Tutto ciò è molto di più in questa grandiosa, geniale e imperdibile guida di quartiere.

Abbandonate i sensi di colpa e preparatevi a soddisfare ogni dolce tentazione! Che male c'è a concedersi una cucchiata di tiramisù senza glutine o ad addentare una crostatina di farro e olio extravergine d'oliva senza latticini? In questo libro Luca Montersino mette a disposizione il suo sapere in oltre 60 ricette, da quelle originali ai classici intramontabili, rigorosamente preparati secondo la filosofia del "goloso di salute". Dopo un capitolo biografico in cui racconta la sua storia e la passione per questo mestiere, ecco la scuola di pasticceria vera e propria: le basi come il pan di Spagna, la pasta sfoglia, la frolla e i lievitati, e poi le creme e le meringhe, e gli ingredienti che spaziano al di là dei tradizionali farina-burro-uova. Luca vi svela inoltre i trucchi e i segreti per riuscire al meglio nelle vostre preparazioni. Grazie a questo prezioso libro illustrato anche chi soffre di allergie o intolleranze troverà delle valide soluzioni in cereali come kamut e quinoa, e chi è a dieta risolverà i problemi calorici utilizzando grassi vegetali, come l'olio di riso, e zuccheri, come il maltitolo o il fruttosio.

Tutto quello che c'è bisogno di sapere su una sana e corretta prima colazione in 260 pagine. L'autore spiega l'importanza della prima colazione e il conseguente rilievo nelle scelte degli alimenti, passa poi a spiegare attraverso schede illustrative le caratteristiche degli alimenti di base presenti in quasi sempre nella prima colazione (pane zucchero uova ecc.) in modo da dare al lettore la competenza necessaria per gestire in modo consapevole le proprie scelte. C'è poi una parte dedicata ai possibili menù per la prima colazione e i brunch con ricette riccamente illustrate, con box di approfondimento, e suggerimenti sulle possibili infiammazioni da cibo

Allergie e intolleranze alimentari. Conoscerle e prevenirle con una sana e corretta alimentazione

Dolci, torte, biscotti. Tante idee golose per tutti i gusti

Dolci per tutti. Le intolleranze in pasticceria. Ediz. illustrata

Il medico naturale per i bambini

Lettera ai giovani ispirata ai principi della Scienza dello Spirito di Rudolf Steiner

Macrobiotica come dieta per la tua alimentazione, ricette, cibo e cucina.

Una guida completa ai rimedi omeopatici Milioni di italiani si affidano all'omeopatia per curare i propri disturbi. I rimedi omeopatici ormai si trovano facilmente in tutte le farmacie. Un po' meno facile è sapere esattamente quali sono quelli più adatti per contrastare i malesseri più frequenti. Quali granuli devo prendere contro il mal di testa? Quali sono quelli più adatti per alleviare il bruciore di stomaco? Le risposte si trovano nel manuale pratico "Curarsi con l'omeopatia", in edicola in allegato a Dimagrire (dal 20 gennaio), Salute Naturale (dal 26 gennaio) e Riza Psicosomatica (dall'1 febbraio). Una guida completa, utile sia a chi si accosta per la prima volta all'omeopatia, sia a coloro che già la conoscono e la vogliono utilizzare al meglio per la propria salute e il proprio benessere. Le origini dell'omeopatia Nella prima parte del libro vengono spiegati i principi alla base di questo metodo terapeutico scoperto all'inizio dell'800 da Samuel Hahnemann. Insoddisfatto dei farmaci usati comunemente all'epoca, il medico tedesco sperimentò l'uso di rimedi alternativi. Scopri che per curare i disturbi fisici sono efficaci le sostanze che provocano quegli stessi sintomi, purché vengano prese in dosi infinitamente piccole. Questo stimola la capacità di autoguarigione dell'organismo, che risolve i malesseri alla radice. I medici omeopati hanno sperimentato le capacità curative di centinaia di sostanze, mettendo in luce gli effetti positivi contro i vari tipi di disturbi. Senza avere effetti collaterali negativi. Un rimedio omeopatico per ogni tipo di disturbo Il manuale

pratico "Curarsi con l'omeopatia" spiega come si assumono i rimedi omeopatici (in granuli, globuli, gocce e fiale) e soprattutto quali sono i più efficaci per ogni occasione. Nel libro sono elencati 150 diversi disturbi, per ognuno dei quali vengono precisati i sintomi principali, i rimedi omeopatici più adatti, le dosi e le modalità di assunzione. L'omeopatia non si limita a indicare la cura per il malessere in generale, ma precisa quali rimedi servono per le varie forme che può assumere. Per il mal di testa - per esempio - ci sono granuli omeopatici specifici che lo curano quando è pulsante, quando si localizza in una parte del capo, quando è dovuto a stress, a stanchezza o ad altri casi. "Armadietto" per il pronto intervento Per facilitare la consultazione e l'utilizzo pratico, nel libro i disturbi sono elencati in ordine alfabetico, suddivisi in base all'apparato corporeo interessato. Un capitolo particolare è dedicato al "pronto soccorso", cioè ai rimedi omeopatici consigliati per i disturbi improvvisi o legati a eventi particolari (febbre, colpo di calore, scottature, nausea...). In un altro capitolo si parla dei malesseri tipici dei bambini e di come l'omeopatia consiglia di curarli. Inoltre, a chiusura del manuale, una parte è dedicata all'armadietto omeopatico in casa. Vengono elencati i rimedi di utilizzo più frequente e quindi più indicati da tenere a portata di mano. Di ciascuno si spiega la sostanza da cui è ricavato e si descrivono i disturbi che può curare. L'autore Questo libro è stato scritto dagli esperti dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica. L'istituto, fondato nel 1979 da Raffaele Morelli insieme a un gruppo di medici, psicologi e ricercatori, ha lo scopo di studiare l'uomo come espressione dell'unità psicofisica, riconducendo a questa concezione l'interpretazione della malattia, della sua diagnosi e della sua cura.

Dolci per tutti. Le intolleranze in pasticceria. Ediz. illustrata Le dolcezze di Lisanna per allergici e intolleranti Youcanprint

Macrobiotica - Programma di L'Alimentazione Macrobiotica Come Vivere il Cibo in Maniera Naturale e Immediata per un Corpo Forte e in Salute COME CURARSI CON UNA CORRETTA FILOSOFIA DEL CIBO E LA MACROBIOTICA Come si suddivide il cibo in base all'alternanza dei principi complementari. Come un'alimentazione a base di cereali legumi e verdure costituisce un autentico elisir di lunga vita. Quali sono i cibi da evitare o da ridimensionare a tavola e quali condimenti privilegiare. Come sfruttare in tavola le caratteristiche energetiche dei cibi in base alla Macrobiotica. COME E COSA SCEGLIERE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E VARIEGATA Come consumare i cereali e perché preferire quelli integrali. Come i cereali integrali aumentano la resistenza fisica e mentale nella Macrobiotica. Come scegliere i cereali in base alle proprietà "rinfrescanti" o "riscaldanti". COME LE VERDURE ARRICCHISCONO DI SALUTE E SAPORE L'ALIMENTAZIONE Come potenziare la salute attraverso le verdure rotonde e a foglie verdi. Come scegliere le verdure con un apporto salutare più benefico. Come la coltivazione e la modalità di cottura influisce sull'energia della pianta. Come preparare le verdure e come condirle senza olio. COME ADOPERARE I LEGUMI NELLA CUCINA MACROBIOTICA Come e perché i legumi sono un ottimo sostituto della carne. Come il consumo quotidiano di legumi può allenare la flora batterica. Come sbizzarrirsi in cucina con alcuni derivati della soia: miso, tempeh, tofu e salse. COME SCEGLIERE UNA COLAZIONE DIVERSA, DOLCE O SALATA Come non rinunciare a una colazione gustosa eliminando gli zuccheri. Come distinguere i diversi tipi di carboidrati semplici considerando l'impatto sul fegato e le ripercussioni sulla salute. Come scegliere tra i vari dolcificanti sull'analisi delle loro proprietà nutritive e vitaminiche. Perché evitare gli edulcoranti e come preparare ottime ricette per colazioni dolci e salate. COME SFATARE I PREGIUDIZI ALIMENTARI E RICONOSCERE QUALITÀ E BENEFICI DEI CIBI Quali frutti privilegiare e in che quantità in base al sesso e allo stile di vita secondo la Macrobiotica. Come sostituire i derivati di origine animale con quelli vegetali nella preparazione dei dolci. Come lo zucchero bianco avvelena l'organismo provocando squilibri a livello fisico e psicologico.

Il grande libro delle ricette senza lattosio e proteine del latte

Intolleranze zero!

Superare le intolleranze alimentari

Scopri qual è il programma dimagrante su misura per te in base al tuo metabolismo

Caos Alla Villa

Minerva pediatrica

Un percorso lungo migliaia di anni ha trasformato l'uomo da frutto-folivoro in onnivoro: un'evoluzione che ha visto l'essere umano prevalere su ogni forma animale presente sulla terra e trasformando gran parte di essa in cibo. Questo consumo esasperato di proteine e grassi animali hanno di fatto moltiplicato in modo esponenziale anche le patologie a essi collegate. In questo libro vengono analizzate, con dovizia di particolari e rilievi scientificamente provati, le conseguenze di questa scelta scellerata a cui l'uomo dovrà necessariamente porre rimedio nel prossimo futuro. Una soluzione viene indicata incrementando il consumo di prodotti naturali e vegetali, opportunamente elaborati, con i quali sostituire i gusti e le abitudini carnee acquisite. Attraverso l'utilizzo di ingredienti (per noi occidentali) nuovi, provenienti da altre culture gastronomiche, ne esce una proposta innovativa e gustosa, finalizzata alla preparazione in chiave vegetalista e salutistica di un'alimentazione adatta anche a chi soffre di allergie e intolleranze alimentari, oltre a chi, per scelta etica, rifiuta il consumo di carne e derivati. Un modo alternativo per contribuire al cambiamento del clima del pianeta e alla rinascita etica dell'essere umano nei confronti del mondo animale.

Questa guida, completa e dettagliata, offre un prezioso aiuto ai genitori per la prevenzione e la cura dei principali disturbi infantili, attraverso l'uso di rimedi naturali. Per tutti i malesseri, che sono elencati in ordine alfabetico, chiare schede pratiche spiegano come riconoscere i sintomi, quali sono le possibili cause e indicano le prime cure da applicare in casa. Stufi di stare ai fornelli? Divertitevi con la non-cucina crudista vegana, adatta a tutte le stagioni! Con le ricette di questo libro, dal salato al dolce, potrete preparare in pochi minuti piatti sfiziosi tutti da gustare ... Mangiare consapevole, sano, etico, divertendosi a preparare: adesso si può... A chi ❖ gi❖ vegano, a chi ❖ ancora onnivoro e scettico, a chi soffre di intolleranze alimentari, a chi non ha mai amato la carne e la mangiava per convenzione sociale, a chi ❖ imbranato a cucinare e vorrebbe fare un figurone da chef con gli amici, a chi odia stare ai fornelli....questo libro si rivolge a tutti voi!

Colazione e brunch per il benessere

Allergie k.o. Ricette e informazioni utili per allergici e intolleranti

Tutti i disturbi dalla A alla Z

Omeopatia per tutti i giorni

Le piante da bere

Medicina funzionale

In un'epoca come la nostra, in cui le cattive abitudini alimentari sono molto diffuse e l'obesità è diventata una vera pandemia, la via per recuperare il peso forma può essere piena di ostacoli: lo sa bene chiunque abbia tentato di perdere gli odiati chili di troppo con diete drastiche o "fai da te". Ecco perché è facile perdersi d'animo e rinunciare. Ma le soluzioni esistono, basta seguire i consigli giusti! Grazie all'esperienza maturata negli anni con i pazienti, in questo libro la dottoressa Maria Makarovic, specialista nel trattamento di sovrappeso e obesità, spiega tutti i segreti del dimagrimento. Con un linguaggio semplice e argomenti scientifici confermati da una ricca bibliografia in appendice, ci insegna come passare all'attacco, evitando le bufale che spesso si trovano in Internet. Con un approccio chiaro ma rigoroso, vengono illustrati nel dettaglio il funzionamento del metabolismo, il ruolo degli ormoni, gli alimenti più indicati per problemi specifici come colon irritabile o cellulite, le proprietà nutritive dei cibi e i parametri più corretti per valutare la propria situazione (peso, misure e BMI). Perché ormai tutti sanno che mantenere il peso forma significa aumentare la qualità e la durata della vita. E rimodellare il proprio corpo grazie a un programma dietetico sicuro può riportare indietro le lancette dell'orologio biologico. Nel volume sono presenti anche le testimonianze di chi aveva perso la speranza di rientrare nella taglia desiderata – e che, grazie al metodo della dottoressa, ha ritrovato il piacere di stare davanti allo specchio – e molte ricette veloci, leggere e gustose (con opzioni vegetariane), per dimagrire senza troppe rinunce e senza perdere il buonumore.

Che siate genitori con orari da incubo, nonni della domenica, studenti fuori sede, zii vacanzieri, single senza pentole o tante plurime non ha importanza. E non importa neanche che siate quel tipo di persona che trema all'idea di preparare un piatto con più di tre ingredienti, teme il forno e guarda con soggezione un impasto. Se siete di buon appetito, e pensate che il cibo sia un modo per stare insieme e dimostrare affetto agli altri e a se stessi, allora questo manuale di cucina è per voi.

Un nuovo uomo. Altri cupcake. Una seconda possibilità? Si può avere davvero un'altra possibilità? O è soltanto frutto della propria immaginazione? Gli ultimi mesi per Emmy sono stati davvero difficili. Prima la morte di una sua vecchia amica, Annabeth Meyer, che ha visto morire davanti ai suoi occhi. Poi c'è stato un matrimonio al resort che ha portato alla morte di Edward, il marito di Ruby, che in realtà era la ex di Daniel. Poco dopo è morta anche Ruby ed Emmy stava peggio di prima. Lei e Daniel hanno rotto e da allora le cose non sono state più le stesse. Emmy era spaventata. Non sapeva più che fare della sua vita e non sapeva se ci sarebbe stata la possibilità di rimettere in sesto le loro attività. Era come se avesse toccato il fondo e non sapeva se sarebbe stata in grado di risalire. Tre mesi dopo, Emmy riceve un invito da parte di Frank Albert Holt, un uomo a lei sconosciuto. Si domanda perché sia stata invitata, ma alla fine decide di andare. In seguito si accorge che, in realtà, Frank è l'uomo che potrebbe cambiare la sua vita, in meglio o in peggio. Incontrando Frank Emmy fa un salto nel buio. Metterà in discussione sé stessa come non ha mai fatto prima. Riconsidererà i suoi sentimenti e si accerterà che le persone che fanno parte della sua vita meritano davvero di farne parte o se dovrà buttarsi e tentare di cambiare le cose come non ha mai fatto prima. Emmy dovrà anche fare i conti con i suoi incubi e capire cosa stanno cercando di dirle prima che sia troppo tardi. Unitevi ad Emmy nell'affrontare le sue battaglie e nel fare le sue scelte nel terzo libro de I Misteri di Sky Valley: Caos Alla Villa!

Resistere all'inquinamento

Guarire le intolleranze. Rieducare le patologie allergiche e infiammatorie con tecniche alimentari

Le dolcezze di Lisanna per allergici e intolleranti

Kombucha. La riscoperta di un antico rimedio orientale

La dieta naturale nello sport. Dietetica medica per l'attività sportiva

Damanhur e i damanhuriani: ecco una guida alla Federazione di Comunità e alle sue tante anime: la spiritualità, la ricerca, l'arte, la sostenibilità, la politica, la solidarietà, che da quaranta anni caratterizzano un'esperienza unica al mondo. Con le indicazioni pratiche per una visita, un corso, un periodo di rigenerazione in questa terra magica.

Un'assoluta novità gastronomica: la pasticceria salutistica. Montersino ci spiega come prepa- Foto di Roberto Sammartini rare dolci doppiamente buoni: per il proprio benessere, e soprattutto per il palato. Latte, uova, zucchero, lievito, glutine: sempre più persone soffrono di intolleranze alimentari o sono attente alla linea e alla qualità delle materie prime. In questo agile ricettario il Maestro della pasticceria sana offre tante ottime alternative per sostituire gli ingredienti impoveriti da processi di raffinazione industriale con alimenti genuini e buoni, come farro, riso integrale, kamut, zucchero d'uva, olio extravergine d'oliva, fruttosio, zucchero di mela e malto. Un dolce prontuario indispensabile per realizzare crostate, biscotti, torte, creme e pasticcini coniugando sapore e salute.

Quando si scopre di essere allergici o intolleranti al lattosio e alle proteine del latte, la prima domanda che ci si fa è: «E adesso cosa mangio?». Perché moltissimi alimenti contengono latte, lattosio, siero di latte, latte in polvere o derivati, sia come ingredienti effettivi che come conservanti naturali. Ci si sente così di fronte a una scelta comunque svantaggiosa: mettere in pericolo la salute o cambiare radicalmente in peggio la qualità della vita. In realtà, una situazione che all'inizio può mettere in grave difficoltà può trasformarsi in un'occasione per rinnovare la propria idea di cucina e per acquisire maggiore consapevolezza riguardo agli ingredienti che utilizziamo ogni giorno. Dopo un'interessante introduzione sulle intolleranze e le allergie alimentari, su come riconoscerle e viverle serenamente, con molti utili consigli per chi si trova ad affrontare una dieta (e una vita!) tutta nuova, l'autrice propone un'ampia scelta di ricette stuzzicanti e appetitose - tra antipasti, primi, secondi, contorni, dressing e dolci -, per intolleranti non solo al lattosio ma anche al glutine, per i vegani e per tutti coloro che condividono la loro vita e le loro scelte, ma non vogliono rinunciare ai piaceri del palato. Anche senza il latte, la cucina può restare una fonte di soddisfazione e di gioia.

Macrobiotica: L'Alimentazione Macrobiotica. Come Vivere il Cibo in Maniera Naturale e Immediata per un Corpo Forte e in Salute.

Le allergie. Cause, diagnosi, terapie

Guida verace di centocelle

Delizie vegane: antichi sapori e nuove ricette tra storia, curiosità, consigli e strofette

Viaggio goloso nella pasticceria sana e buona

Itinerari. Tradizione e innovazione in pasticceria.

Cari ragazzi... coraggio, guardatevi! Lo sguardo deve volgersi all'interno se volete capire chi siete; se volete ricordare la vostra origine; se volete conquistare il trono che già vi appartiene; se volete collaborare con il destino anziché subirlo; se volete che il viaggio in questa Terra sia ricco d'incontri, di esperienze, di conoscenza e amore. Ricordate la vostra origine. Siete venuti a portare un messaggio nuovo. Da tempo vi stavamo aspettando. Dovete superare tutti gli inganni in cui vi abbiamo fatto inciampare Un libro che parla ai giovani da una nuova prospettiva, riconoscendo il valore di quanto hanno da dire e da offrire al mondo e di quanto questo mondo li abbia traditi nella più intima natura dell'anima. Una lettera di speranza e di coraggio per un cambiamento che è estremamente urgente. Loretta Martello, psicologa, scrittrice, ricercatrice e divulgatrice della Scienza dello Spirito di Rudolf Steiner. Ha pubblicato con Il Cerchio della Luna: La Via della Luce Femminile, 2007 (Per amore, solo per amore, 2009. Ora edito da Novalis con il titolo Il dono del gatto). Il Cancro, l'ultima richiesta d'amore, 2013 Il Sì di Maria, 2015

"Si ingrassa per ragioni molto diverse fra loro e il rimedio non può essere la solita dieta uguale per tutti. Un percorso dimagrante efficace deve essere personalizzato. Ecco come scoprire le vere cause del sovrappeso e trovare i rimedi più adatti per le varie situazioni: il grasso addominale, il metabolismo lento, la ritenzione idrica, l'eccesso di colesterolo, il fegato grasso, la glicemia elevata, l'intestino pigro, le intolleranze alimentari, i farmaci ce fanno ingrassare e gli attacchi di fame nervosa.

Il libro rappresenta un viaggio e una riflessione nella storia personale dell'autrice, alla ricerca dei ricordi tra gli odori, i sapori e i profumi degli alimenti. La prima parte racconta di abitudini e tradizioni veneto-alimentari in famiglia negli anni '60 e '70. La seconda parte parla del grande amore per la cucina e per il cibo in genere che porta gradualmente e inevitabilmente a problemi di peso. L'autrice ricerca le motivazioni del proprio eterno conflitto con il cibo e una possibile soluzione che si concretizza nelle ultime pagine con una terapia di gruppo finalizzata allo stare bene con se stessi e con gli altri. Il sostegno vicendevole del gruppo in un nuovo stile di vita e l'incoraggiarsi nei momenti di sconforto diventano fondamentali per ottenere dei risultati duraturi nel tempo.

La dieta che ti modella

Tutti in cucina

Spadellando nel futuro. Alimentarsi in modo salutare ed etico senza prodotti di origine animale

Bebè a costo zero crescono

Una visita a Damanhur - italiano

Dolci naturali

Il manuale offre un approfondito percorso nel mondo della pasticceria, affrontando molti temi di attualità dell'arte dolciaria. Nella parte iniziale, si trova una breve storia della pasticceria italiana, corredata dalla descrizione di prodotti tipici e ricette tradizionali. Poi vengono trattate, in modo scientifico, alcune tecniche che possono essere usate in laboratorio: il sottovuoto; la cottura a bassa temperatura; la vasocottura; l'essiccazione; ecc. È stata poi realizzata una vera e propria "guida alla creatività", che possa servire a ideare nuove preparazioni. Il libro analizza, inoltre, i temi delle allergie e delle intolleranze alimentari, illustrandone i problemi produttivi. L'ultima parte del manuale si occupa dell'analisi sensoriale, per fornire alcuni strumenti utili alla valutazione dei prodotti dolciari. Ogni capitolo è composto da una parte teorica e da alcune ricette, per consentire al lettore di mettere in pratica le nozioni acquisite. Giocattoli, abbigliamento, cartelle, astucci e materiale scolastico, corsi di sport, playstation e telefonini, feste e regali di compleanno per amici e compagni... Quante e quali spese siamo chiamati a sostenere negli anni dell'infanzia? D'altronde, nessuno di noi vorrebbe far mancare qualcosa ai propri figli. Per un figlio solo il meglio. Ma cos'è il meglio per un bambino? Torna la domanda che è stata il punto di partenza del best seller *Bebè a costo zero* - la guida al consumo critico per futuri e neogenitori che ha aiutato migliaia di famiglie ad evitare spese inutili, senza far mancare assolutamente nulla ai propri

piccini. Anzi... Ora l'attenzione si sposta sui bambini più grandi, a partire dai 2 anni di età, fino alle soglie dell'adolescenza, perché se accogliere un bimbo a costo pressoché zero è possibile, vedremo che è possibile anche crescerlo serenamente senza affrontare continue spese. Bebè a costo zero crescono vi aiuterà a comprendere e soddisfare le esigenze del vostro bambino, garantendogli gli strumenti necessari per crescere felice ed equilibrato. Con tanti suggerimenti per giocare, cucinare, divertirsi e far festa a costo zero! Le testimonianze dei genitori e gli approfondimenti degli esperti (pediatri, psicologi, pedagogisti) confermano che "fare meglio con meno" è possibile, e può essere la via per trovare una nuova dimensione, più umana e familiare, per assaporare gli anni dell'infanzia insieme ai propri bambini con meno oggetti... e più affetti!

Dolci impossibili

Curarsi con l'omeopatia

Golosi di salute

Dolce...Mente

Nutrizione genetica. Come modificare i caratteri ereditari e vivere più a lungo in salute

Piatti Dolci E Salati Senza Cottura E Senza Glutine