

ALIMENTAZIONE SANA

Un'alimentazione consapevole è fondamentale per migliorare la qualità della vita e raggiungere un benessere duraturo. Macro offre una selezione di libri, ebook e prodotti digitali sulla nutrizione naturale e le diete salutari, fornendo strumenti pratici per scelte alimentari equilibrate.

Questa raccolta esplora temi come la dieta mediterranea, l'alimentazione vegetariana e vegana, il crudismo, la macrobiotica e i superfood, evidenziando il legame tra cibo e salute.

"The China Study" e "Whole" del prof. Campbell sono i capisaldi per affermare e far conoscere anche in Italia le basi scientifiche e nutrizionali dei benefici di una dieta a base vegetale; "Cervello-intestino: un legame indissolubile" del dott. Manera analizza la funzione del microbiota intestinale a favore del nostro benessere generale; "Sugar blues" di W. Dufty è la pietra storica a livello internazionale sui rischi dell'uso e consumo dello zucchero.

Tutta la produzione Macro è ideale per chi vuole migliorare la propria alimentazione in modo sano ed equilibrato. Le risorse di Macro ti guideranno verso scelte più consapevoli per il tuo benessere quotidiano.



Remo Morlacchi

NON AVRAI ALTRO BIO ALL'INFUORI DI ME

Passione, lotta e consapevolezza: il biologico in Italia visto da chi l'ha vissuto

Pagine: 184

Formato: cm 15,5x23

Prezzo: 20.00 €



9788828528807



NOVITÀ

Qual è la vera storia dell'agricoltura biologica in Italia? Ce la racconta Remo Morlacchi, uno dei pionieri del movimento bio, con la passione di chi ha vissuto ogni tappa di questa rivoluzione culturale e agricola. In un racconto avvincente, ricco di aneddoti e testimonianze, Morlacchi intreccia memoria personale e storia collettiva, evocando figure chiave come Ivo Totti, Gino Girolimoni e Giulia Maria Crespi. Un testo essenziale per chi desidera capire davvero cosa significa "biologico" e perché oggi, più che mai, è importante scegliere un'alimentazione etica, sostenibile e rispettosa della terra.



Marco Fortunato

GUIDA PRATICA AL KOMBUCHA

Pagine: 216

Formato: cm 14x21

Prezzo: 24.90 €



9788867731534



NOVITÀ

Scopri come trasformare semplici ingredienti in un elisir vivo e frizzante con questa guida pratica al kombucha. Tra scienza e tradizione, imparerai tutto sulla fermentazione, il ruolo dello SCOBY e i benefici per la salute. Con istruzioni chiare e un approccio accessibile, potrai personalizzare la tua bevanda con aromi unici e creare in casa un kombucha sano e gustoso. Un invito a sperimentare con consapevolezza e creatività, perfetto per chi cerca uno stile di vita naturale e sostenibile.



Mirna Visentini

DIETA COMICA

Riderete per tutte le "corbellerie" che vi hanno raccontato finora

Pagine: 320

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 21.00 €



Con ironia tagliente e competenza da nutrizionista, Mirna Visentini ci guida in un viaggio sorprendente tra i miti dell'alimentazione e le verità che nessuno racconta. Non conta solo quanto mangi, ma come lo fai e cosa succede davvero dentro di te quando mastichi, digerisci e assimili. In questo libro troverai riflessioni fuori dagli schemi, ricette, consigli pratici e provocazioni intelligenti che ti spingeranno a ripensare il tuo rapporto con il cibo. Dieta comica è una lettura brillante, leggera e spazzante, che unisce umorismo e scienza per ricordarti che la tua salute è una scelta quotidiana.



Norman Walker

SUCCHI FRESCHI DI FRUTTA E VERDURA

Ingredienti e proprietà nutritive per migliorare la salute e risolvere disturbi e malattie

Pagine: 232

Formato: cm 11x17

Prezzo: 12.90 €



Un classico della salute naturale che insegna a sfruttare la forza vitale di frutta e verdura crude attraverso l'estrazione a freddo. Norman Walker ci guida nella scoperta del ruolo fondamentale degli enzimi nutritivi per il benessere cellulare e la prevenzione dei disturbi più comuni. Con tabelle nutrizionali dettagliate e un pratico prontuario, il libro suggerisce i succhi più efficaci per affrontare numerose problematiche come acidità di stomaco, calcoli renali, gastrite, depressione e reumatismi. Una guida essenziale per chi desidera prendersi cura del proprio corpo in modo consapevole, partendo da ciò che porta nel bicchiere ogni giorno.



Marco Fortunato

GUIDA PRATICA AL KEFIR D'ACQUA E DI LATTE (ANCHE VEGETALE)

Pagine:

Formato:

Prezzo: 19.90 €



Maria Noel Groves

TUO CORPO IN EQUILIBRIO

La guida erboristica all'autocura olistica

Pagine: 336

Formato: cm 19,5x26,5

Prezzo: 31.50 €





Flavio Sacco

FERMENTARE LE VERDURE

Pagine: 168

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 24.00 €



BEST
SELLER

La fermentazione è un'arte antica che oggi torna protagonista nelle cucine di chi cerca gusto, salute e sostenibilità. Questo libro è la guida perfetta per chi vuole imparare a fermentare le verdure in modo semplice e sicuro. Dalle basi teoriche ai metodi pratici applicabili a ogni tipo di ortaggio, offre 40 ricette suddivise per categorie e accompagnate da consigli chiari su conservazione e risoluzione dei problemi più comuni. Scoprirai come arricchire il tuo microbiota intestinale e migliorare le proprietà nutrizionali degli alimenti, trasformando la tua dispensa in una riserva di benessere e sapori sorprendenti.



Dealma Franceschetti

APPRENDISTA MACROBIOTICO 4D

Ricette illustrate e consigli per scoprire la cucina macrobiotica e vegana

Pagine: 240

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24.90 €



BEST
SELLER



Marco Dalboni

ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA PER LE 4 STAGIONI

Con 100 Ricette di Succhi Freschi, Sani e Naturali

Pagine: 96

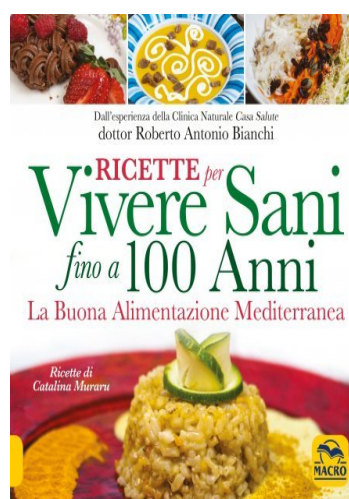
Formato: cm 19x19

Prezzo: 15.90 €



BEST
SELLER

Colorati, sani e deliziosi: gli estratti di frutta e verdura sono un concentrato di vitalità adatto a ogni stagione. Questo libro ti accompagna alla scoperta di ricette semplici e gustose per preparare bevande ricche di nutrienti, facili da digerire e perfette per sostenere il metabolismo, la pelle, i capelli e l'equilibrio intestinale. Ideali per ogni età, favoriscono la disintossicazione e possono sostituire un pasto in modo leggero ma completo. Marco Dalboni, esperto biobarman, ti guida in un viaggio tra sapori e benessere, con consigli pratici e un video bonus per imparare a pulire l'estrattore in pochi istanti. Una coccola quotidiana per rigenerarsi con...



Catalina Muraru

RICETTE PER VIVERE SANI FINO A 100 ANNI

La Buona Alimentazione Mediterranea

Pagine: 168

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €





Hiromi Shinya
FATTORE ENZIMA
La dieta del futuro

Pagine: 208
 Formato: cm 13,5x20,5
 Prezzo: 21.00 €
 9788828527022



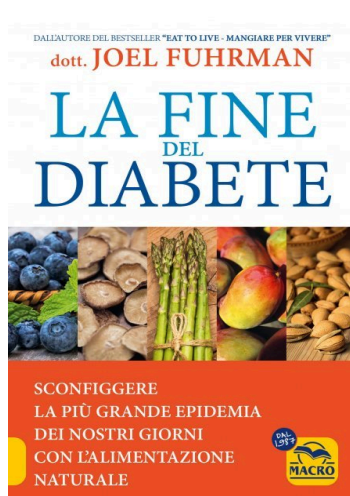
Will Cole
**DIETA CHETOGENICA
 CON RICETTE SENZA
 CARNE E LATTE**
*Tutti i vantaggi della keto
 diet eliminando gli
 svantaggi*

Pagine: 312
 Formato: cm 17x24
 Prezzo: 31.50 €
 9788828527879



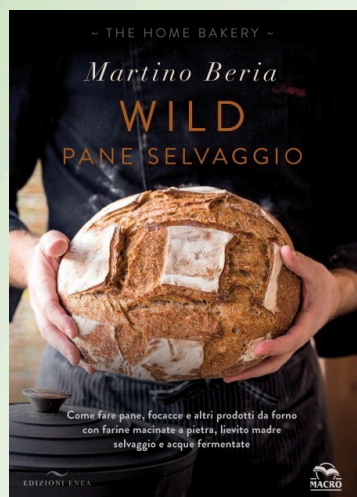
Federica Gif
**PIATTO SANO
 QUOTIDIANO**
*la nuova tradizione che
 mi piace mifabene*

Pagine: 216
 Formato: cm 17x24
 Prezzo: 23.50 €
 9788828504627



Joel Fuhrman
FINE DEL DIABETE
*Il diabete non è una
 malattia cronica*

Pagine: 333
 Formato: cm 13,5x20,5
 Prezzo: 24.90 €
 9788828528296



Martino Beria

WILD-PANE SELVAGGIO

Come fare pane, focacce e altri prodotti da forno con farine macinate a pietra, lievito madre selvaggio e acque fermentate

Pagine: 256

Formato: cm 17,5x24,5

Prezzo: 29.00 €



Jessica Callegaro

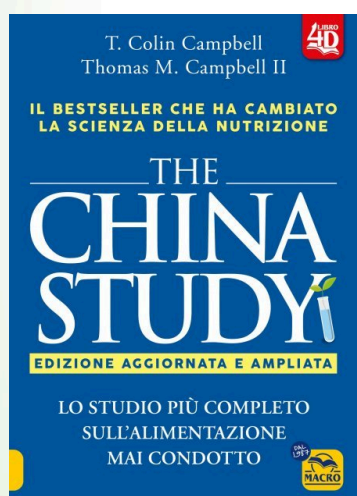
CUCINARE A COLORI

Il nostro viaggio nella cucina vegetale

Pagine:

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24.00 €



Thomas M. Campbell II

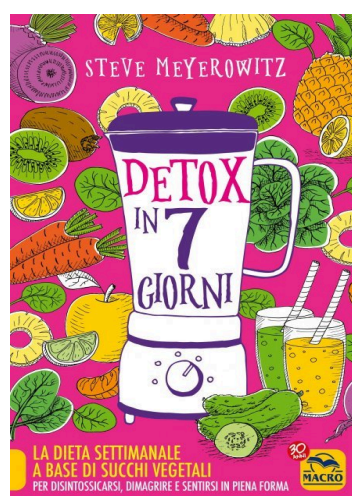
CHINA STUDY 4D - EDIZIONE AGGIORNATA E AMPLIATA

Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto

Pagine: 480

Formato: cm 17x24

Prezzo: 31.50 €



Steve Meyerowitz

DETOX IN 7 GIORNI

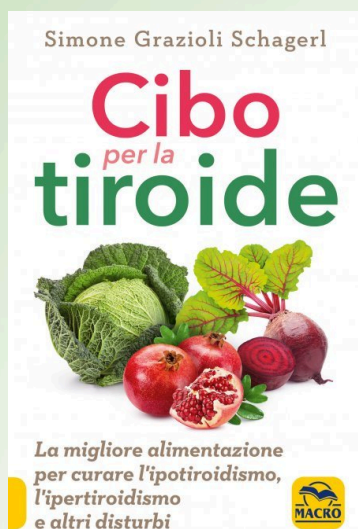
La dieta settimanale a base di succhi vegetali per disintossicarsi, dimagrire e sentirsi in piena forma

Pagine: 160

Formato: cm 15x23

Prezzo: 9.80 €





Simone Grazioli Schagerl

CIBO PER LA TIROIDE

La migliore alimentazione per curare l'ipotiroidismo, l'ipertiroidismo e altri disturbi

Pagine: 144

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 11.50 €



Carlo Guglielmo

ABC DELLA MACROBIOTICA - LA VIA NATURALE

Salute, stile di vita, alimentazione e ricette

Pagine: 128

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 12.50 €



Valentina Carpanese

SPEZIE, CACAO E TÈ

I favolosi Superfood per la tua salute

Pagine: 202

Formato: cm 19x19

Prezzo: 14.90 €



Dealma Franceschetti

DOLCI BUONI E SANI 4D

Felicamente golosi senza dipendenza!

Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24.90 €



Antxon Monforte

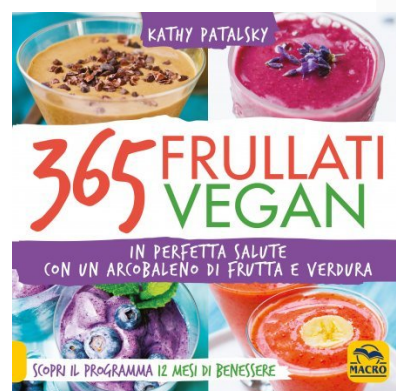
TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

Fresco, non pastorizzato e senza conservanti

Pagine:

Formato: cm 19x19

Prezzo: 12.90 €



Kathy Patafsky

365 FRULLATI VEGAN

in perfetta salute con un arcobaleno di frutta e verdura

Pagine: 334

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €





Alessandra Borelli e Antonietta Gatti

SALUTE! CIBO PERMETTENDO

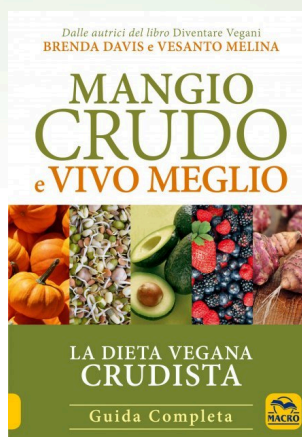
Come riconoscere ciò che ci fa bene o male a tavola tra ipotesi vecchie e nuove (farina di grillo)

Pagine: 200

Formato: cm 17x24

Prezzo: 20.90 €

9788828527817



Vesanto Melina

MANGIO CRUDO E VIVO MEGLIO

La dieta vegana crudista. Guida Completa

Pagine: 448

Formato: cm 17x24

Prezzo: 22.50 €

9788893193108



Nicolò Murdocco

KEFIR D'ACQUA. RICETTE PER UNA CUCINA SANA E VIVA

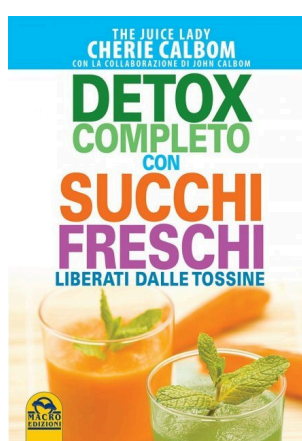
Ricette per una cucina sana e viva

Pagine: 138

Formato: cm 14x21

Prezzo: 24.90 €

9788867731480



John Calbom

DETOX COMPLETO CON SUCCHI FRESCHI

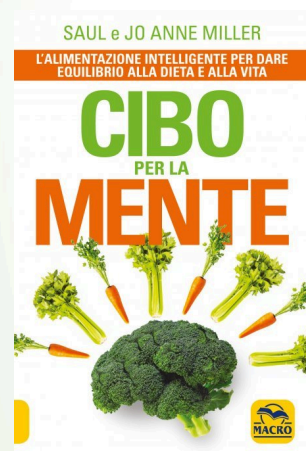
Liberati dalle tossine

Pagine: 240

Formato: cm 17x24

Prezzo: 9.80 €

9788828527800



Jo Anne Miller

CIBO PER LA MENTE

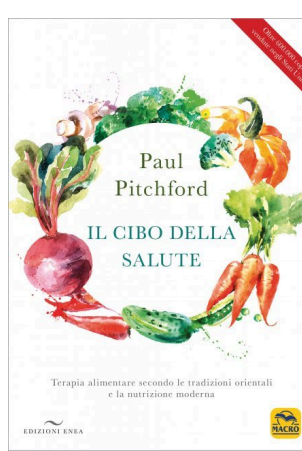
L'alimentazione intelligente per dare equilibrio alla dieta e alla vita

Pagine: 200

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 16.50 €

9788828527176



Paul Pitchford

CIBO DELLA SALUTE

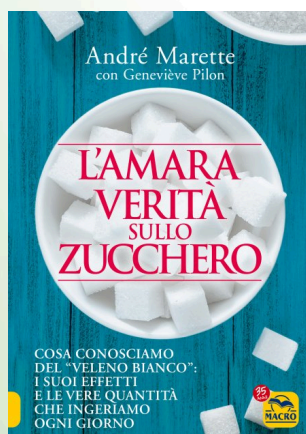
Terapia alimentare secondo le tradizioni orientali e la nutrizione moderna

Pagine: 744

Formato: cm 17x24

Prezzo: 58.00 €

9788867730834



André Marette

AMARA VERITÀ SULLO ZUCCHERO

Cosa conosciamo del "veleno bianco": i suoi effetti e le vere quantità che ingeriamo ogni giorno

Pagine: 168

Formato: cm 17x24

Prezzo: 20.90 €

9788893198875



Paolo Giordo

ALIMENTAZIONE E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO IN BAMBINI E RAGAZZI

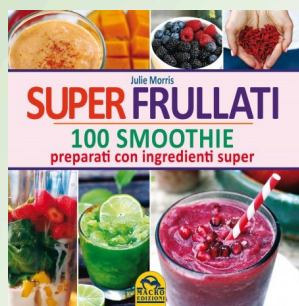
Diete e Terapie per Guarire

Pagine: 176

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 11.50 €

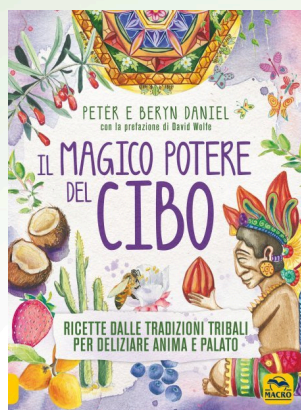
9788862297394



Pagine: 216
Formato: cm 19x19
Prezzo: 9.80 €



9788828527220



Pagine: 288
Formato: cm 19,5x26,5
Prezzo: 21.00 €



9788828527381



Pagine: 120
Formato: cm 19x19
Prezzo: 12.50 €



9788828505068



Pagine:
Formato:
Prezzo: 16.90 €



9788828527695



Pagine: 240
Formato: cm 17x24
Prezzo: 19.90 €



9788828527725



Pagine: 180
Formato: cm 19x19
Prezzo: 9.80 €



9788893197311



Pagine: 304
Formato: cm 17x24
Prezzo: 16.50 €



9788862291286



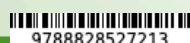
Pagine: 496
Formato: cm 14,5x19
Prezzo: 9.80 €



9788862292917



Pagine: 94
Formato: cm 19x19
Prezzo: 9.80 €



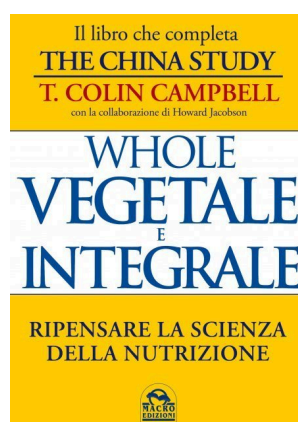
9788828527213



Pagine: 96
Formato: cm 19x19
Prezzo: 9.80 €



9788893191401



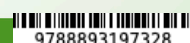
Pagine: 320
Formato: cm 17x24
Prezzo: 18.50 €



9788862296274



Pagine: 224
Formato: cm 13,5x20,5
Prezzo: 9.80 €



9788893197328

MACRO

Alimentazione Sana



Eduardo Ferrante

VEGAN STREET FOOD

Il cibo di strada... a casa tua!

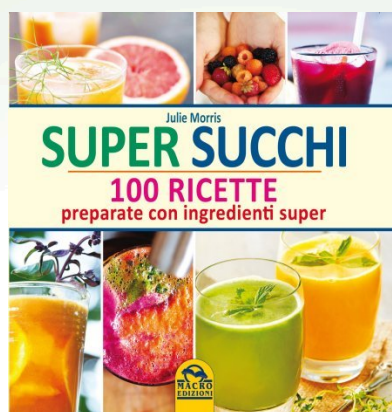
Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 18.90 €



9788828527732



Julie Morris

SUPER SUCCHI - 100 RICETTE

preparate con ingredienti super

Pagine: 240

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €



9788828527237



Francesca Più

SPAGHETTI VEGETALI DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

Vegan, crudisti e senza glutine

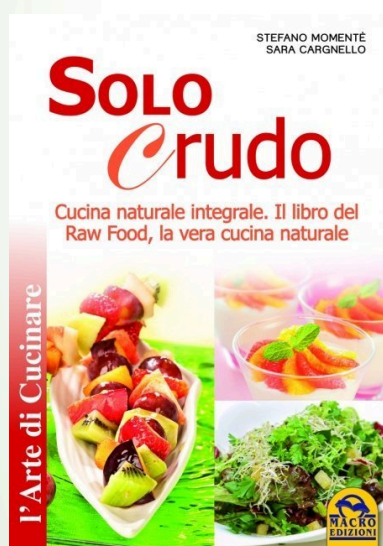
Pagine: 128

Formato: cm 17x24

Prezzo: 14.90 €



9788828527435



Sara Cargnello

SOLO CRUDO

Pagine:

Formato:

Prezzo: 10.50 €



9788828526957



Silvia Strozzi

RICETTE VEGETARIANE PER TUTTI I GIORNI

Ricette - Curiosità - Approfondimenti

Pagine: 96

Formato: cm 19x19

Prezzo: 7.90 €



9788862296441



Federica Gif

PIÙ RICETTE SANE, MENO RICETTE MEDICHE

Pagine: 208

Formato: cm 19,5x26,5

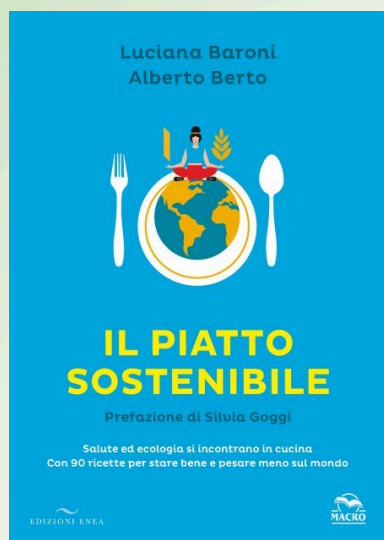
Prezzo: 31.50 €



9788828527404

MACRO

Alimentazione Sana



Alberto Berto

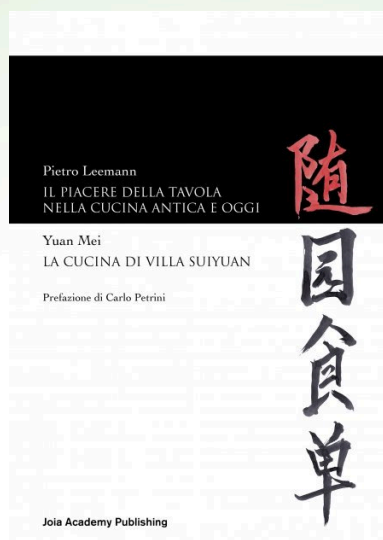
PIATTO SOSTENIBILE

Salute, ecologia e sostenibilità si incontrano in cucina. Con 90 ricette per stare bene e pesare meno sul mondo

Pagine: 285

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24.00 €



Pietro Leemann

PIACERE DELLA TAVOLA NELLA CUCINA ANTICA E OGGI

La cucina di Villa Suiyuan

Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 25.00 €



Antxon Monforte

PFLANZENMILCH SELBER MACHEN

Frisch, nicht pasteurisiert und ohne Konservierungsstoffe

Pagine:

Formato: cm 19x19

Prezzo: 12.90 €



Hervé Grosgogeat

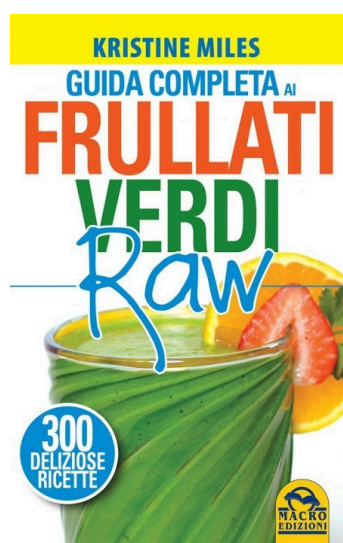
METODO ACIDO BASE

Diminuire di peso, rallentare l'invecchiamento, prevenire le malattie

Pagine: 336

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 20.90 €



Kristine Miles

GUIDA COMPLETA AI FRULLATI VERDI RAW

300 Deliziose Ricette

Pagine: 220

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €



Ann Wigmore

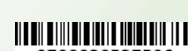
ERBA DI GRANO

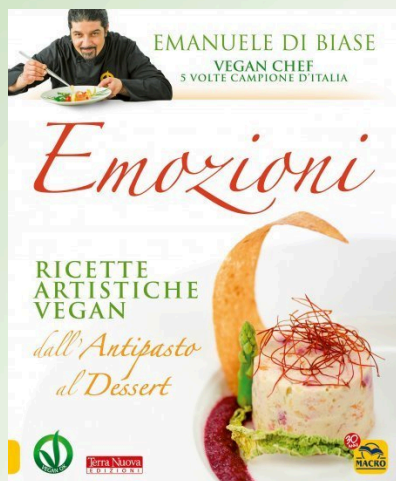
Tutto quello che devi sapere su: come coltivarla, le ricette, i benefici per la salute, le proprietà ringiovanenti.

Pagine: 192

Formato: cm 11x17

Prezzo: 9.90 €





Emanuele Di Biase

EMOZIONI

Ricette artistiche vegan. Dall'antipasto al dessert.

Pagine:

Formato:

Prezzo: 21.00 €



9788828527367



Antonietta Rinaldi e Lorenzo Locatelli

CUCINARE SECONDO NATURA

140 Ricette Veg divise per menu stagionali

Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24.00 €



9788867730407



Altatto

CUCINA VEGETARIANA CONTEMPORANEA

Mangiare con i sensi

Pagine: 224

Formato: cm 17x24

Prezzo: 30.00 €



9788867730988



Elena Dal Forno

CUCINA CRUDISTA ALCALINA

50 squisite ricette per vivere sani con lo stile di vita alcalino

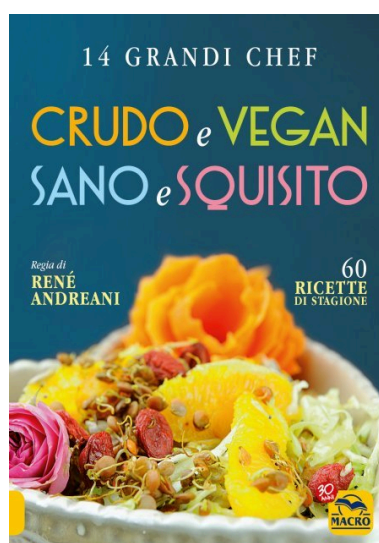
Pagine: 128

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €



9788862299190



René Andreani

CRUDO E VEGAN, SANO E SQUISITO

60 ricette di stagione, 14 grandi chef

Pagine: 152

Formato: cm 17x24

Prezzo: 15.50 €



9788893195409



Caldwell B. Esselstyn

COME PREVENIRE E GUARIRE LE MALATTIE CARDIACHE CON L'ALIMENTAZIONE

una cura rivoluzionaria e scientificamente provata

Pagine: 336

Formato: cm 19x19

Prezzo: 14.50 €



9788893197298



Shazzie

CIOCCOLATO CHE FA BENE

60 deliziose ricette per gustarlo senza preoccupazioni

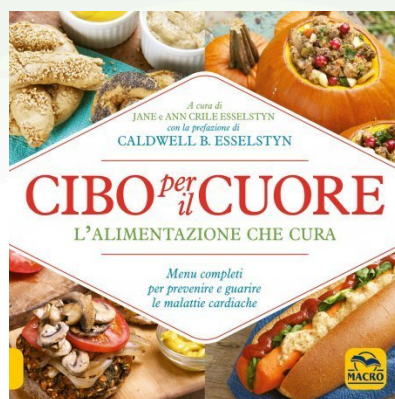
Pagine: 256

Formato: cm 17x23,5

Prezzo: 9.80 €



9788862293907



Ann Crile Esselstyn and Jane Esselstyn

CIBO PER IL CUORE: L'ALIMENTAZIONE CHE CURA

Menu completi per prevenire e guarire le malattie cardiache

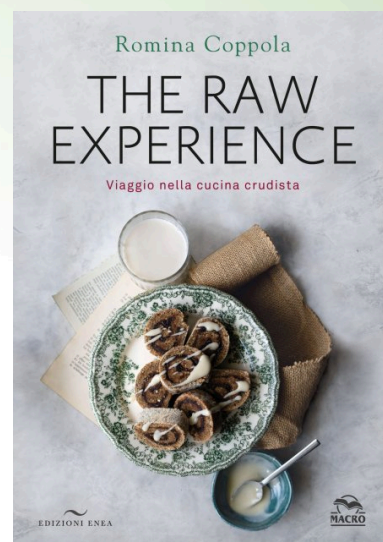
Pagine: 285

Formato: cm 19x19

Prezzo: 19.50 €



9788828526919



Romina Coppola

RAW EXPERIENCE

Viaggio nella cucina crudista

Pagine: 224

Formato: cm 17x24

Prezzo: 29.00 €



9788867731329



Ann Wigmore

GERMOGLI

Tutto quello che devi sapere su come coltivarli-le ricette,i principi nutritivi,i benefici per la salute

Pagine: 175

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 17.90 €



9788828528272



Joel Fuhrman

EAT TO LIVE - MANGIARE PER VIVERE

La dieta Fuhrman: Una straordinaria scoperta medica. Come perdere 9kg in sole 6 settimane

Pagine: 424

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 24.90 €



9788828528043