

# 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



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 Gironi 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



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 €

9788828528425 

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 spiazzante, che unisce umorismo e scienza per ricordarti che la tua salute è una scelta quotidiana.

Norman Walker  
**SUCCHI FRESCI 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 €

9788828528586



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 €

9788867731442

Maria Noel Groves  
**TUO CORPO IN EQUILIBRIO**  
*La guida erboristica all'autocura olistica*

Pagine: 336  
Formato: cm 19,5x26,5  
Prezzo: 31,50 €

9788828528302

BEST SELLER



**MACRO**

Alimentazione Sana



Hiromi Shinya

# Il Fattore Enzima

LA DIETA DEL FUTURO

Previene  
le malattie cardiache

Cura  
il cancro

Arresta  
il diabete di tipo 2



Hiromi Shinya

## FATTORE ENZIMA

La dieta del futuro

Pagine: 208

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 21.00 €



9788828527022

Dr. Will Cole

# La dieta chetogenica

con ricette  
SENZA CARNE E LATTE



Tutti i vantaggi  
della keto diet  
eliminando  
gli svantaggi



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

Joel Fuhrman

## FINE DEL DIABETE

Il diabete non è una  
malattia cronica

Pagine: 333

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 24.90 €



9788828528296



Federica Gif

## PIATTO SANO QUOTIDIANO

la nuova tradizione che  
mi piace m'fa bene

Pagine: 216

Formato: cm 17x24

Prezzo: 23.50 €



9788828504627

DALL'AUTORE DEL BESTSELLER "EAT TO LIVE - MANGIARE PER VIVERE"

dott. JOEL FUHRMAN

# LA FINE DEL DIABETE

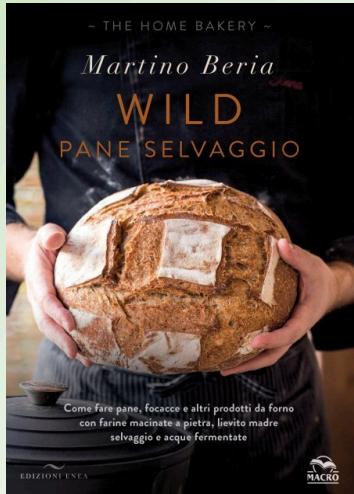


SCONFIGGERE  
LA PIÙ GRANDE EPIDEMIA  
DEI NOSTRI GIORNI  
CON L'ALIMENTAZIONE  
NATURALE



MACRO

Alimentazione Sana



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 €

 9788867731046



Jessica Callegaro

## CUCINARE A COLORI

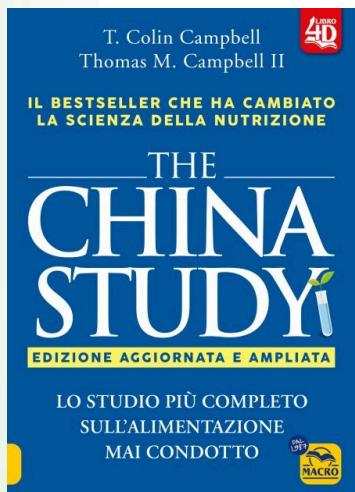
*Il nostro viaggio nella cucina vegetale*

Pagine:

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24,00 €

 9788867731367



Thomas M. Campbell II

## CHINA STUDY 4D - EDIZIONE AGGIORNATA E AMPLIATA

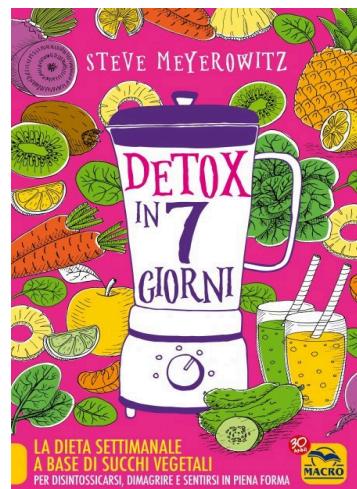
*Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto*

Pagine: 480

Formato: cm 17x24

Prezzo: 31,50 €

 9788828527138



Steve Meyerowitz

## DETOK IN 7 GIORNI

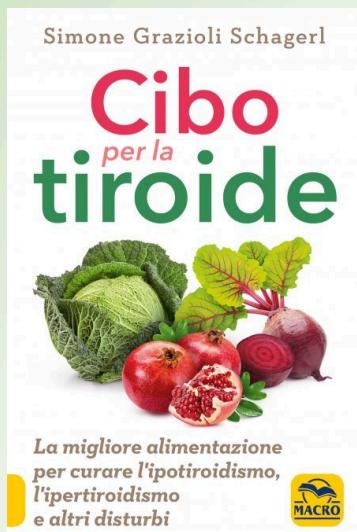
*La dieta settimanale a base di succhi vegetali per disintossicarsi, dimagrire e sentirsi in piena forma*

Pagine: 160

Formato: cm 15x23

Prezzo: 9,80 €

 9788828527824



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 9788828526988

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 9788828528395

Prezzo: 12.50 €



Valentina Carpanese

## SPEZIE, CACAO E TÈ

*I favolosi Superfood per la tua salute*

Pagine: 202

Formato: cm 19x19

9788828527671

Prezzo: 14.90 €



Dealma Franceschetti

## DOLCI BUONI E SANI 4D

*Felicamente golosi senza dipendenza!*

Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24.90 €



Antxon Monforte

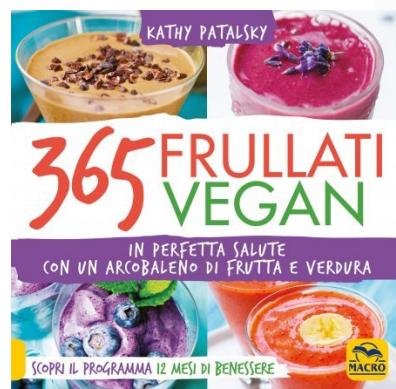
## TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

*Fresco, non pasteurizzato e senza conservanti*

Pagine:

Formato: cm 19x19

Prezzo: 12.90 €



Kathy Patalsky

## 365 FRULLATI VEGAN

*in perfetta salute con un arcobaleno di frutta e verdura*

Pagine: 334

Formato: cm 19x19

9788893197342

Prezzo: 9.80 €

**MACRO**

Alimentazione Sana



copertina  
in aggiornamento

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

Manuela Sanseverino  
Nicolò Murdocco

### Kefir d'acqua

Ricette per una cucina sana e viva



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

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

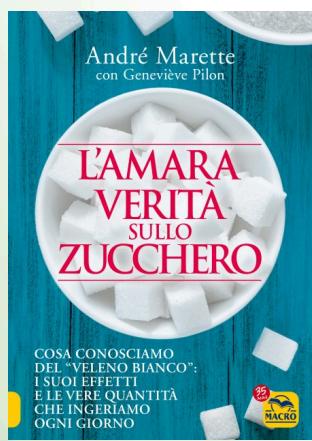
Prezzo: 16.50 €

9788828527176

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

Dalle autrici del libro *Diventare Vegan*  
BRENDA DAVIS e VESANTO MELINA

## MANGIO CRUDO e VIVO MEGLIO



LA DIETA VEGANA CRUDISTA

Guida Completa



Vesanto Melina

## MANGIO CRUDO E VIVO MEGLIO

*La dieta vegana crudista. Guida Completa*

Pagine: 448

Formato: cm 17x24

Prezzo: 22.50 €

9788893193108

John Calbom

## DETOX COMPLETO CON SUCCHI FRESCI

*Liberati dalle tossine*



Pagine: 240

Formato: cm 17x24

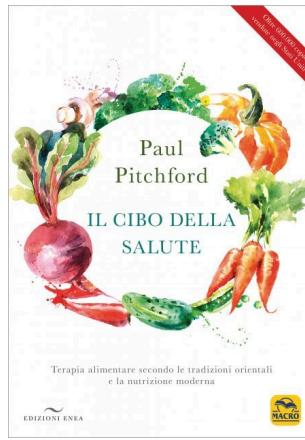
Prezzo: 9.80 €

9788828527800

Paul Pitchford

## CIBO DELLA SALUTE

*Terapia alimentare secondo le tradizioni orientali e la nutrizione moderna*



Pagine: 744

Formato: cm 17x24

Prezzo: 58.00 €

9788867730834

Paolo Giordi

## ALIMENTAZIONE E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO IN BAMBINI E RAGAZZI

*Diete e Terapie per Guarire*



Pagine: 176

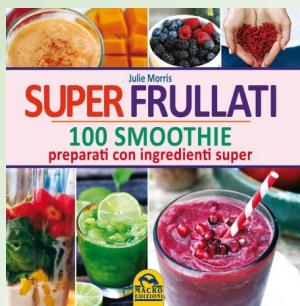
Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 11.50 €

9788862297394

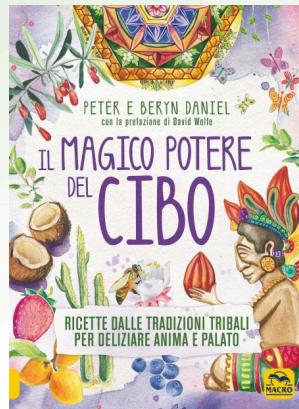
MACRO

Alimentazione Sana



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 €

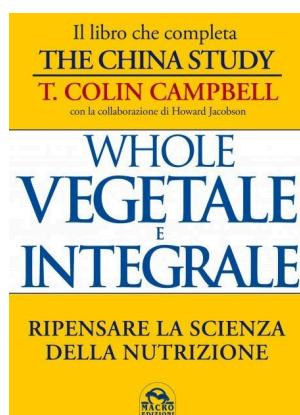
9788828527213

**MACRO**



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

9788893191401



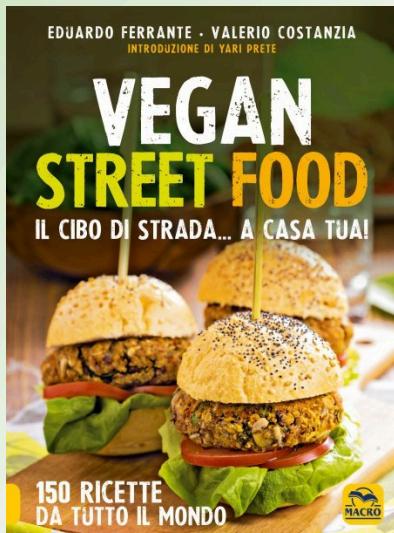
Pagine: 320  
Formato: cm 17x24  
Prezzo: 18.50 €

9788862296274



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

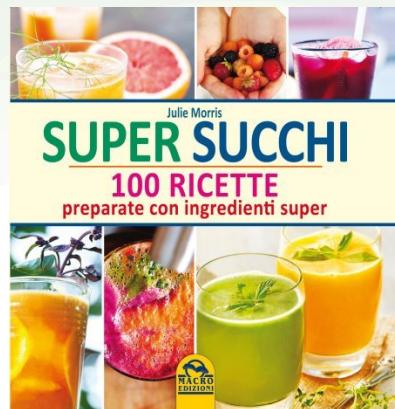
9788893197328



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 €

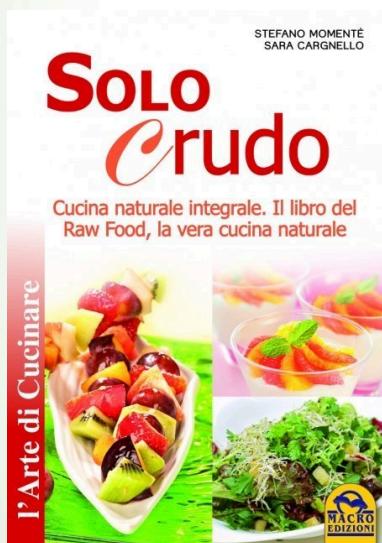
9788828527237



Francesca Piu  
**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 €

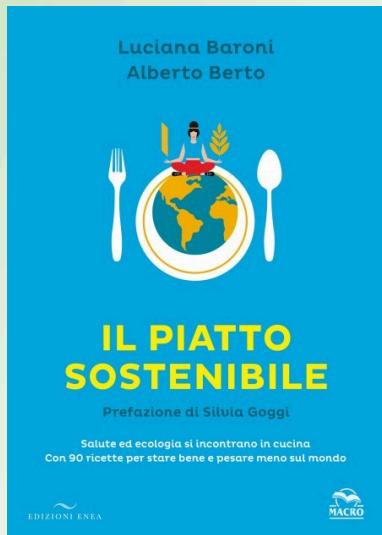
9788862296441



Federica Gif  
**PIÙ RICETTE SANE, MENO RICETTE MEDICHE**

Pagine: 208  
 Formato: cm 19,5x26,5  
 Prezzo: 31.50 €

9788828527404



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 €



Joia Academy Publishing

Pietro Leemann

## PIACERE DELLA TAVOLA NELLA CUCINA ANTICA E OGGI

*La cucina di Villa Suiyuan*

Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 25.00 €



Itzíar Bartolome Aranburuzabala - Antxon Monforte

## PFLANZENMILCH SELBER MACHEN



MIT ÜBER 70 REZEPSEN:  
Pflanzenmilch, Joghurt, Milchsaft,  
Joghurt und vegane Käse



Antxon Monforte

## PFLANZENMILCH SELBER MACHEN

*Frisch, nicht pasteurisiert und ohne Konservierungsstoffe*

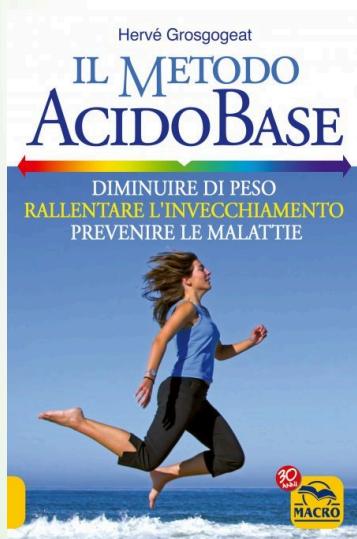
Pagine:

Formato: cm 19x19

Prezzo: 12.90 €



9788828520528



Hervé Grosgeat

## 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 €



9788828527244

I MACRO TASCABILI DEL BENESSERE

ANN WIGMORE

## ERBA DI GRANO

*Tutto quello che devi sapere su: COME COLTIVARLA - LE RICETTE I BENEFICI PER LA SALUTE LE PROPRIETÀ RINGIOVANENTI*



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

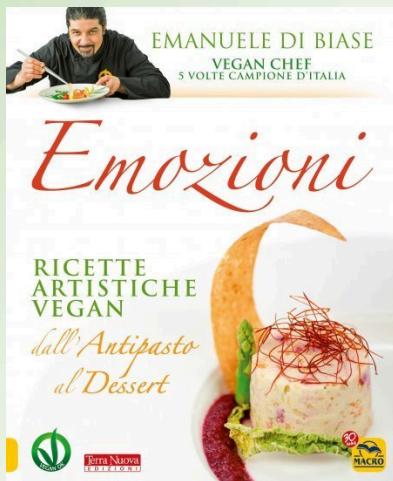
Prezzo: 9.90 €



9788828527596

**MACRO**

Alimentazione Sana



Emanuele Di Biase  
**EMOZIONI**  
*Ricette artistiche vegan. Dall'antipasto al dessert.*

Pagine: 192  
 Formato: cm 17x24  
 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 €

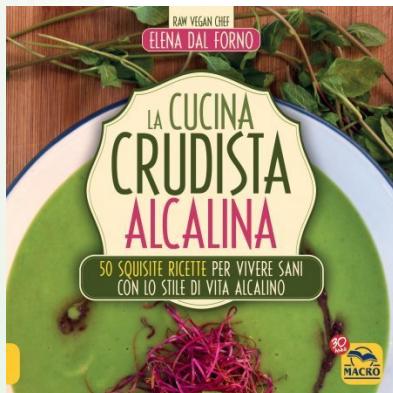
9788867730407



Altatto  
**CUCINA VEGETARIANA CONTEMPORANEA**  
*Mangiare con i sensi*

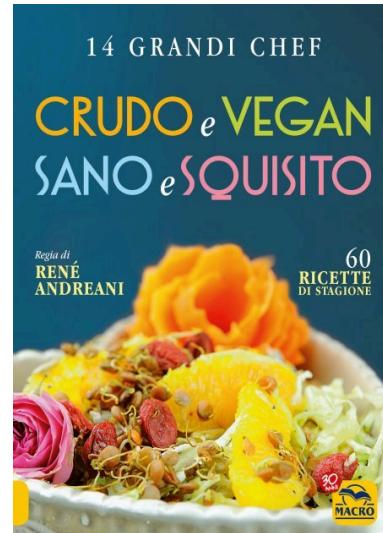
Pagine: 224  
 Formato: cm 17x24  
 Prezzo: 30.00 €

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 €



René Andreani  
**CRUDO e VEGAN, SANO e SQUISITO**  
*60 ricette di stagione, 14 grandi chef*

Pagine: 152  
 Formato: cm 17x24  
 Prezzo: 15.50 €



Caldwell B. Esselstyn  
**COME PREVENIRE E GUARIRE LE MALATTIE CARDIACHE CON L'ALIMENTAZIONE**

Pagine: 336  
 Formato: cm 19x19  
 Prezzo: 14.50 €

9788893197298

**MACRO**

Alimentazione Sana



Shazzie

## CIOCCOLATO CHE FA BENE

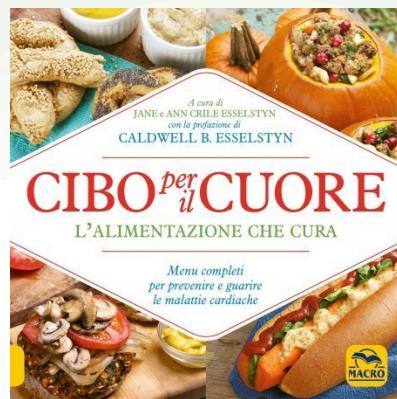
60 deliziose ricette per gustarlo senza preoccupazioni

Pagine: 256

Formato: cm 17x23,5



Prezzo: 9,80 €



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 €



Romina Coppola

## RAW EXPERIENCE

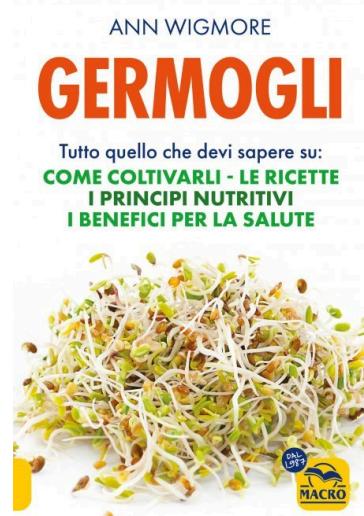
Viaggio nella cucina crudista

Pagine: 224

Formato: cm 17x24



Prezzo: 29,00 €



Ann Wigmore

## GERMOGLI

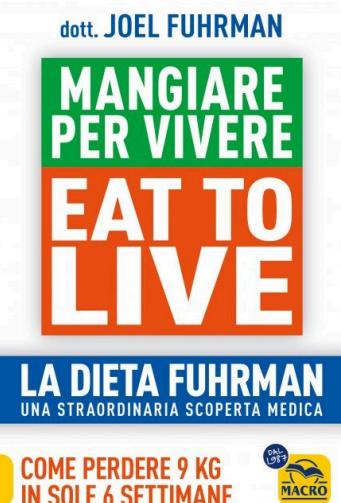
Tutto quello che devi sapere su:  
COME COLTIVARLI - LE RICETTE  
I PRINCIPI NUTRITIVI  
I BENEFICI PER LA SALUTE

Pagine: 175

Formato: cm 13,5x20,5



Prezzo: 17,90 €



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 €

MACRO

Alimentazione Sana