

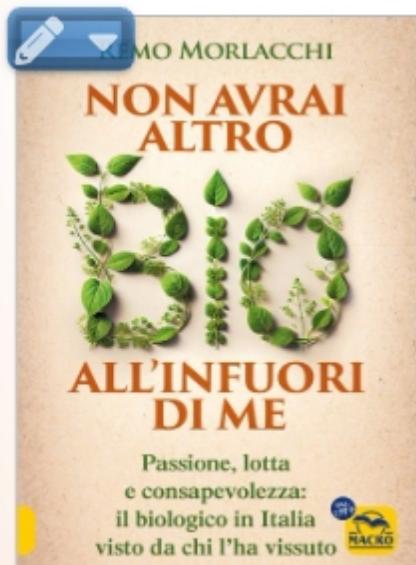
# Alimentazione Sana

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.

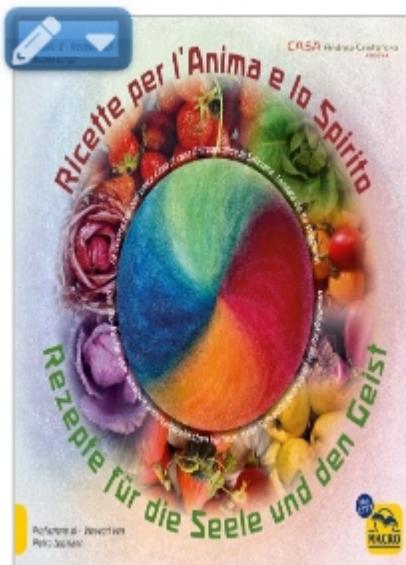
Tutta la produzione Macro è ideale per chi vuole migliorare la propria alimentazione in modo sano ed equilibrato. Le risorse di Macro ti guideranno verso scelte più consapevoli per il tuo benessere quotidiano.



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 €  
Pubblicato: 27/05/25

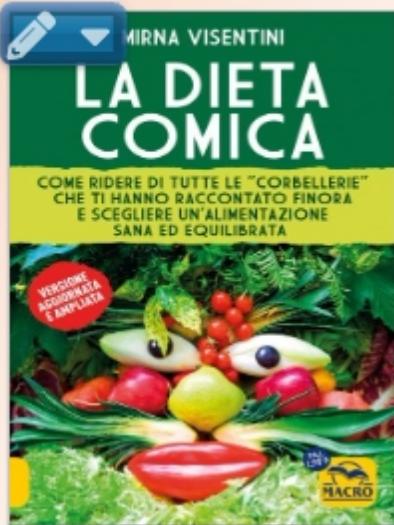
  
9788828528807



Brígida Longo  
**RICETTE PER L'ANIMA  
E LO SPIRITO**  
*La cucina bio dell'unica  
casa di cura Antroposofica  
in Svizzera, fondata da Ita  
Wegman*

Pagine: 256  
Formato: cm 22x22  
Prezzo: 25,00 €  
Pubblicato: 11/02/25

  
9788828528760



Mirna Visentini

### DIETA COMICA

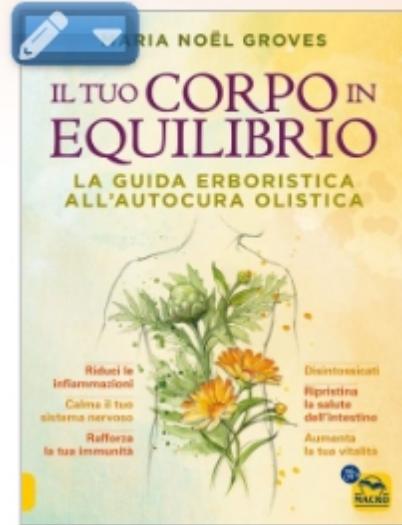
*Riderete per tutte le "corbellerie" che vi hanno raccontato finora*

Pagine: 320

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 21.00 €

 9788828528425



Maria Noel Groves

### TUO CORPO IN EQUILIBRIO

*La guida erboristica all'autocura olistica*

Pagine: 336

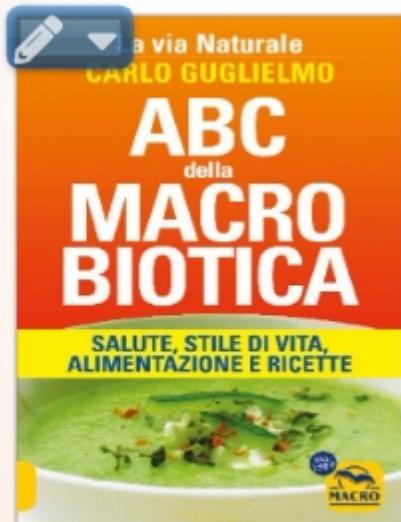
Formato: cm 19,5x26,5

Prezzo: 31.50 €

 9788828528302

Che abbiate una serie di patologie serie o siate relativamente sani, giusto con un paio di piccoli acciacchi, non si tratta di sconfiggere i vostri sintomi: sono il modo con cui il corpo vi sta dicendo che qualcosa non è in equilibrio.

Questi sintomi sono i vostri guardiani, cioè i sistemi di allarme dell'organismo e gli indizi di uno squilibrio sottostante. Questo libro vi insegnereà ad ascoltare il vostro corpo, il che potrà richiedere un lavoro investigativo e un approccio sfaccettato alla guarigione, ma ne vale la pena. Prima riconoscerete i segnali di disagio del vostro corpo, più sarà facile guarire naturalmente la malattia. Ma qualunque sia la vostra condizione di salute,...



Carlo Guglielmo

### ABC DELLA MACROBIOTICA - LA VIA NATURALE

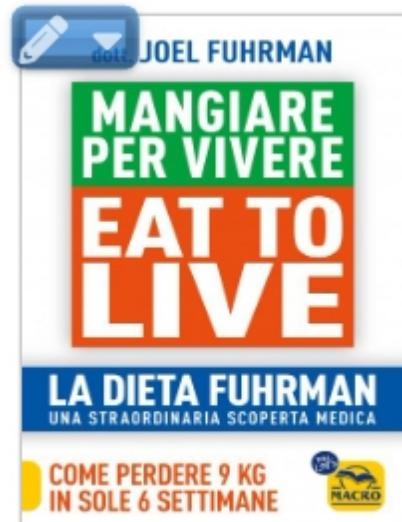
*Salute, stile di vita, alimentazione e ricette*

Pagine: 128

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 12.50 €

 9788828528395



Joel Fuhrman

### EAT TO LIVE - MANGIARE PER VIVERE

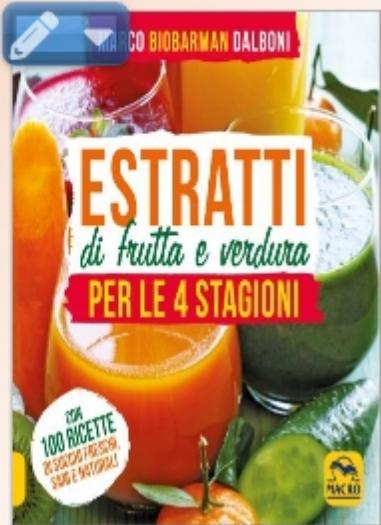
*La dieta Fuhrman: Una straordinaria scoperta medica. Come perdere 9kg in sole 6 settimane*

Pagine: 424

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 24.90 €

 9788828528043



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 €



9788828528159



Dealma Franceschetti

## APPRENDISTA MACROBIOTICO 4D

Ricette illustrate e consigli per scoprire la cucina macrobiotica e vegana

Pagine: 240

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24.90 €



9788828528166



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

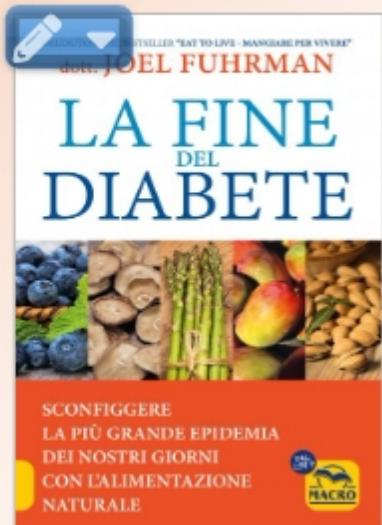
Pagine: 312

Formato: cm 17x24

Prezzo: 31.50 €



9788828527879



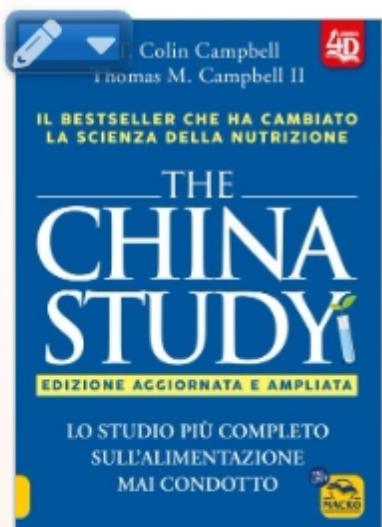
Joel Fuhrman  
**FINE DEL DIABETE**  
*Il diabete non è una malattia cronica*

Pagine: 333  
 Formato: cm 13,5x20,5  
 Prezzo: 24,90 €  



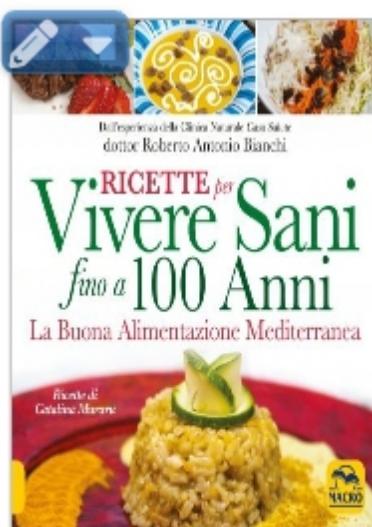

Federica Gif  
**PIATTO SANO QUOTIDIANO**  
*la nuova tradizione che mipacimifabene*

Pagine: 216  
 Formato: cm 17x24  
 Prezzo: 23,50 €  

Thomas M. Campbell II  
**CHINA STUDY 4D - EDIZIONE AGGIORNATA E AMPLIATA**  
*Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto*

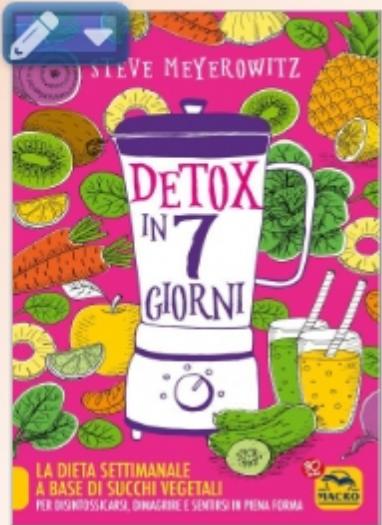
Pagine: 480  
 Formato: cm 17x24  
 Prezzo: 31,50 €  

Catalina Muraru  
**RICETTE PER VIVERE SANI FINO A 100 ANNI**  
*La Buona Alimentazione Mediterranea*

Pagine: 168  
 Formato: cm 19x19  
 Prezzo: 9,80 €  


The China Study è molto più di un libro: è un'esperienza 4D da leggere, guardare, ascoltare e vivere. Questa nuova edizione aggiornata del bestseller mondiale ti guida in un viaggio scientifico e personale che ha trasformato la salute di milioni di persone. Basato su oltre trent'anni di ricerca, dimostra con chiarezza che una dieta vegetale può prevenire malattie gravi come cancro, diabete e patologie cardiovascolari. Un classico moderno che sfida le convinzioni più radicate sull'alimentazione.



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 €

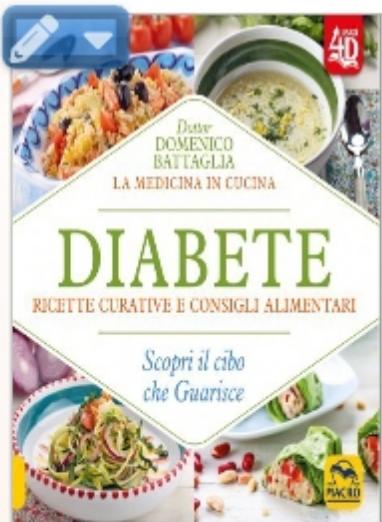
9788828527824



Valentina Carpanese  
**SPEZIE, CACAO E TÈ**  
*I favolosi Superfood per la tua salute*

Pagine: 202  
Formato: cm 19x19  
Prezzo: 14,90 €

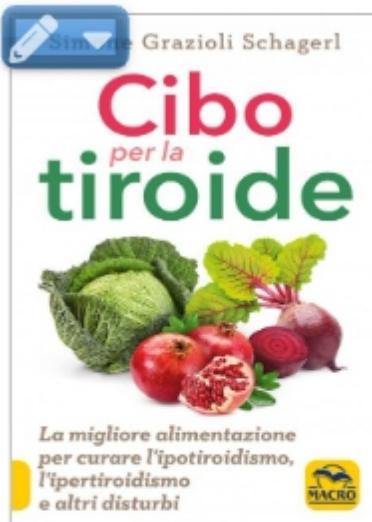
9788828527671



Domenico Battaglia  
**DIABETE - 4D**  
*Ricette curative e consigli alimentari*

Pagine: 104  
Formato: cm 19x19  
Prezzo: 18,60 €

9788893198912



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 €

9788828526988



Dealma Franceschetti

## DOLCI BUONI E SANI 4D

*Felicemente golosi senza dipendenza!*

Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 24.90 €

9788828527893



Carmen Di Muro

## SCIENZA DEL CUORE

*Nella Saggezza Cardiaca il Codice della Felicità*

Pagine: 224

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 16.50 €

9788828505280



Antxon Monforte

## TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

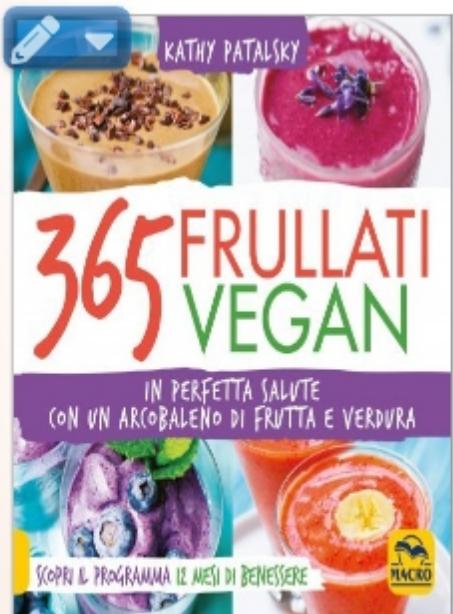
*Fresco, non pasteurizzato e senza conservanti*

Pagine:

Formato: cm 19x19

Prezzo: 12.90 €

9788828527923



Kathy Patalsky

## 365 FRULLATI VEGAN

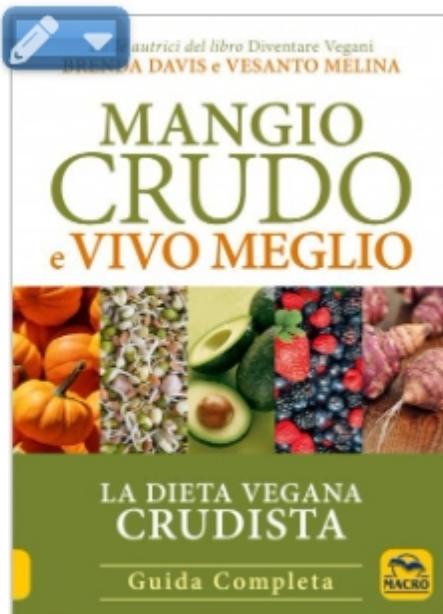
*In perfetta salute con un arcobaleno di frutta e verdura*

Pagine: 334

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €

9788893197342



Vesanto Melina

## MANGIO CRUDO E VIVO MEGLIO

*La dieta vegana crudista. Guida Completa*

Pagine: 448

Formato: cm 17x24

Prezzo: 22.50 €

9788893193108



Steve Bhaerman

## EVOLUZIONE SPONTANEA NPE

*Come applicare la Biologia delle Credenze al cambiamento globale*

Pagine:

Formato: cm 13,5x21

Prezzo: 27.90 €

9788828509950



John Calbom

## DETOK COMPLETO CON SUCCHI FRESCI

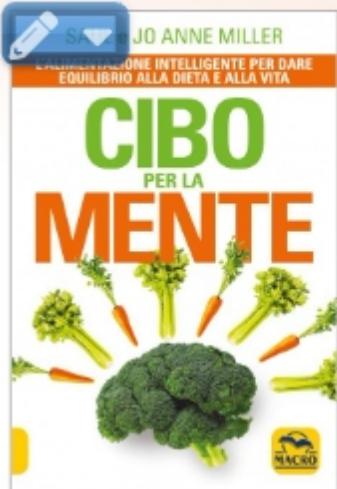
*Liberati dalle tossine*

Pagine: 240

Formato: cm 17x24

Prezzo: 9.80 €

9788828527800



Jo Anne Miller

## CIBO PER LA MENTE

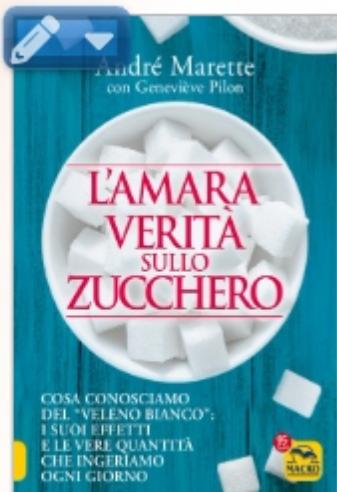
*L'alimentazione intelligente per dare equilibrio alla dieta e alla vita*

Pagine: 200

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 16.50 €

9788828527176



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

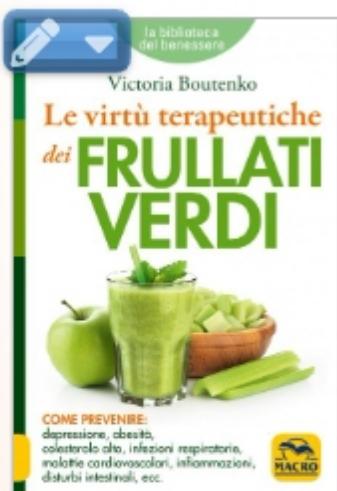
*Diete e Terapie per Guarire*

Pagine: 176

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 11.50 €

9788862297394



Victoria Boutenko

## VIRTÙ TERAPEUTICHE DEI FRULLATI VERDI

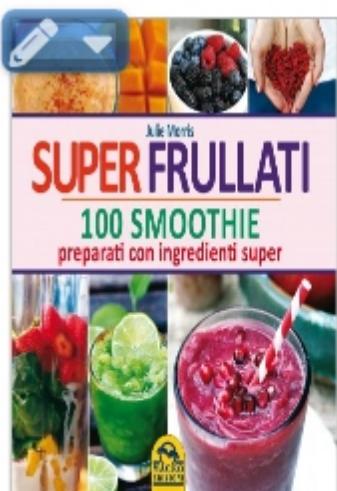
*Come prevenire: depressione, obesità, colesterolo alto, infezioni respiratorie, malattie cardiovascolari, infiammazioni, disturbi intestinali ecc.*

Pagine: 224

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 9.80 €

9788893197328



Julie Morris

## SUPER FRULLATI - 100 SMOOTHIE

*preparati con ingredienti super*

Pagine: 216

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €

9788828527220



Marco Dalboni

## LIBRO DEL LATTE VEGETALE CON L'ESTRATTORE

*Ricette Raw per autoprodurre latte, formaggi vegan e green milk*

Pagine: 120

Formato: cm 19x19

Prezzo: 12.50 €

9788828505068



Manuela Tilaro

## INCREDIBILMENTE CRUDO

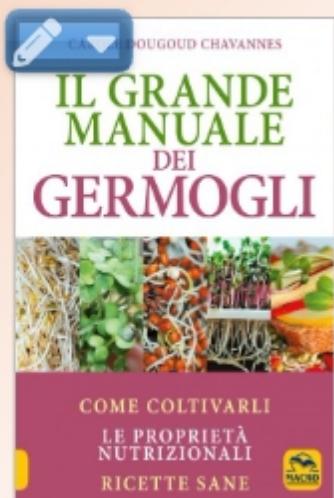
*Dolci sani e squisiti- 42 ricette dolci raw, vegan e gluten free*

Pagine:

Formato:

Prezzo: 16.90 €

9788828527695



COME COLTIVARLI

LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI  
RICETTE SANE



Pagine: 240

Formato: cm 17x24

Prezzo: 19.90 €

9788828527725



DEPURARE,  
DISINTOSSICARE  
E ALCALINIZZARE  
L'ORGANISMO

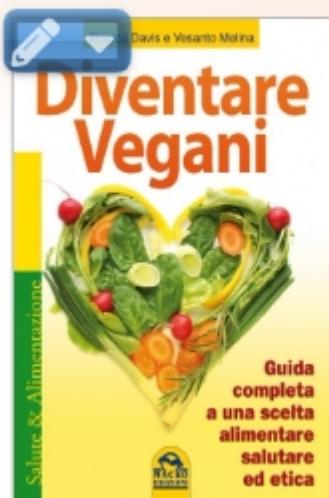


Pagine: 180

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €

9788893197311



Salute & Alimentazione

Guida completa  
a una scelta  
alimentare  
salutare  
ed etica



Pagine: 304

Formato: cm 17x24

Prezzo: 16.50 €

9788862291286



1000 piatti  
vegetariani

Macro  
EDIZIONI

Pagine: 496

Formato: cm 14,5x19

Prezzo: 9.80 €

9788862292917

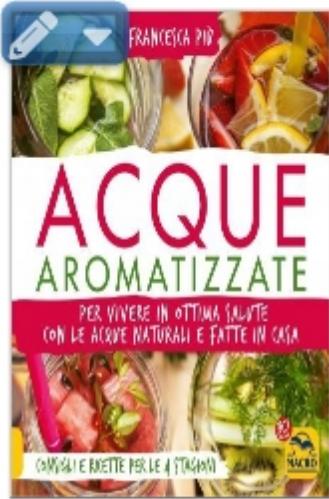


Pagine: 94

Formato: cm 19x19

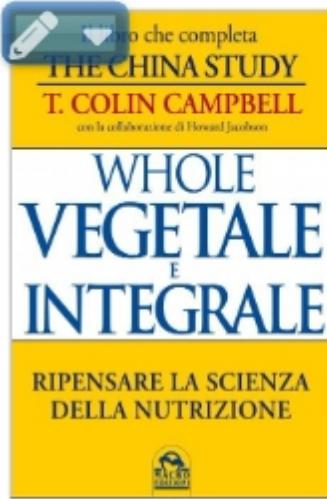
Prezzo: 9.80 €

9788828527213



PER VIVERE IN OTTIMA SALUTE  
CON LE ACQUE NATURALI E FATTE IN CASA

RICETTE E ROSETTE PER LE ACQUE



RIPENSARE LA SCIENZA  
DELLA NUTRIZIONE



Pagine: 96

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €

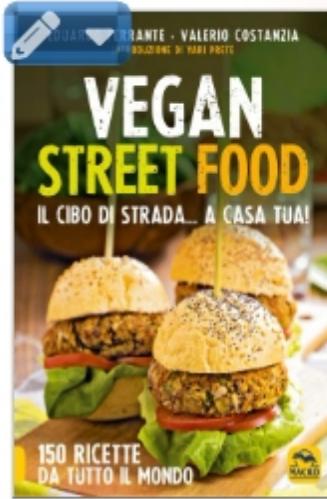
9788893191401

Pagine: 320

Formato: cm 17x24

Prezzo: 18.50 €

9788862296274



150 RICETTE  
DA TUTTO IL MONDO

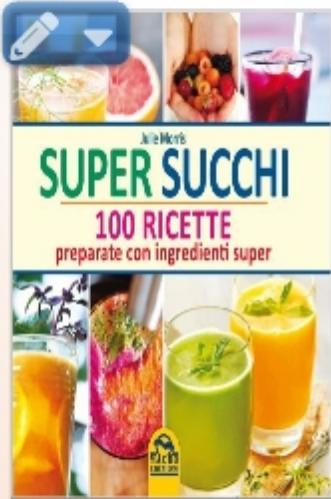


Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 18.90 €

9788828527732



100 RICETTE  
preparate con ingredienti super

Pagine: 240

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €

9788828527237

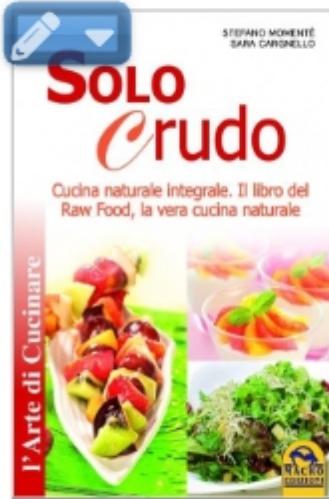


Pagine: 128

Formato: cm 17x24

Prezzo: 14.90 €

9788828527435



Pagine:

Formato:

Prezzo: 10.50 €

9788828526957



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



Pietro Leemann

## PIACERE DELLA TAVOLA NELLA CUCINA ANTICA E OGGI

*La cucina di Villa Suyuan*

Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 25.00 €



Antxon Monforte

## PFLANZENMILCH SELBER MACHEN

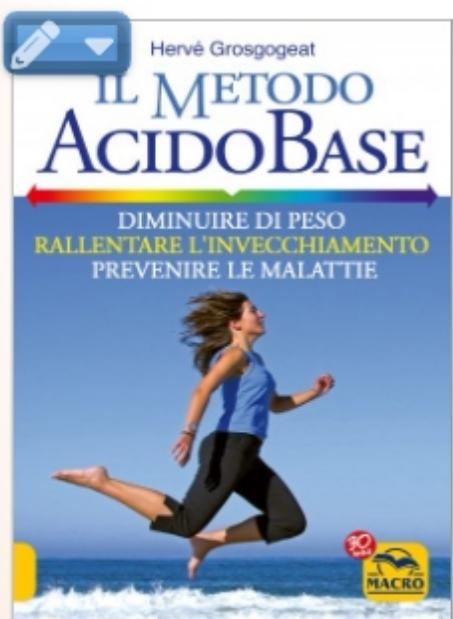
*Frisch, nicht pasteurisiert und ohne Konservierungsstoffe*

Pagine:

Formato: cm 19x19

Prezzo: 12.90 €

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 €

9788828527664



Kristine Miles

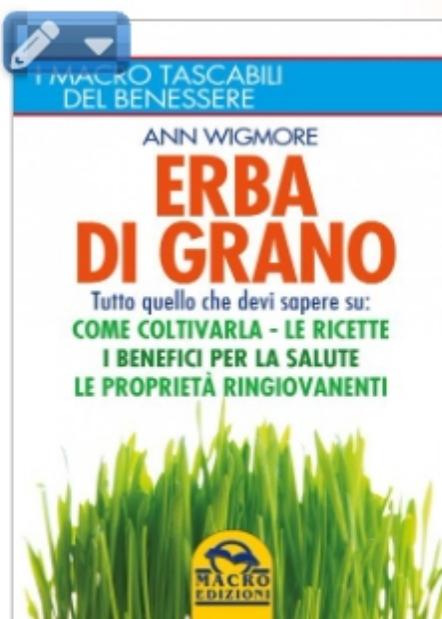
## GUIDA COMPLETA AI FRULLATI VERDI RAW

*300 Deliziose Ricette*

Pagine: 220

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €



Ann Wigmore

## ERBA DI GRANO

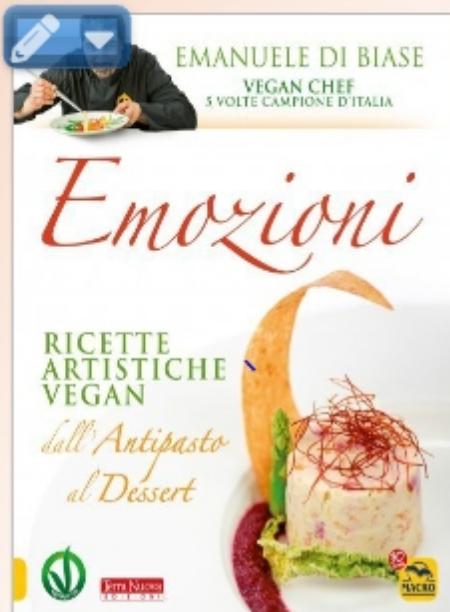
*Tutto quello che devi sapere su: come coltivarla, le ricette, i benefici per la salute, le proprietà ringiovanenti.*

Pagine: 192

Formato: cm 11x17

Prezzo: 9.90 €

9788828527596



Emanuele Di Biase

### EMOZIONI

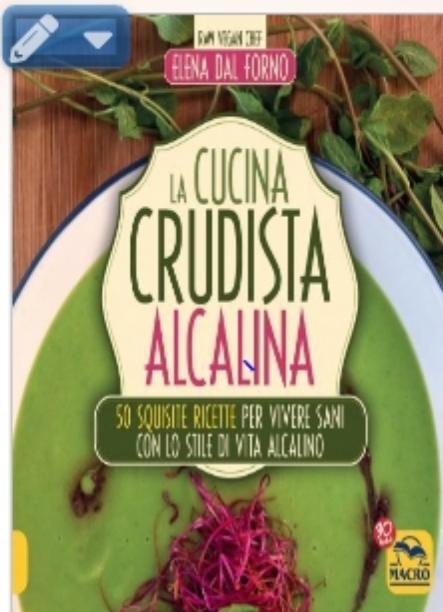
*Ricette artistiche vegan. Dall'antipasto al dessert.*

Pagine:

Formato:

Prezzo: 21.00 €

9788828527367



Elena Dal Forno

### CUCINA CRUDISTA ALCALINA

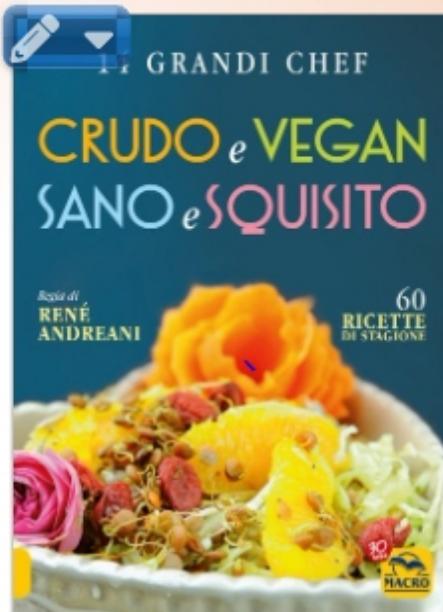
*50 squisite ricette per vivere sani con lo stile di vita alcalino*

Pagine: 128

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €

9788862299190



René Andreani

### CRUDO e VEGAN, SANO e SQUISITO

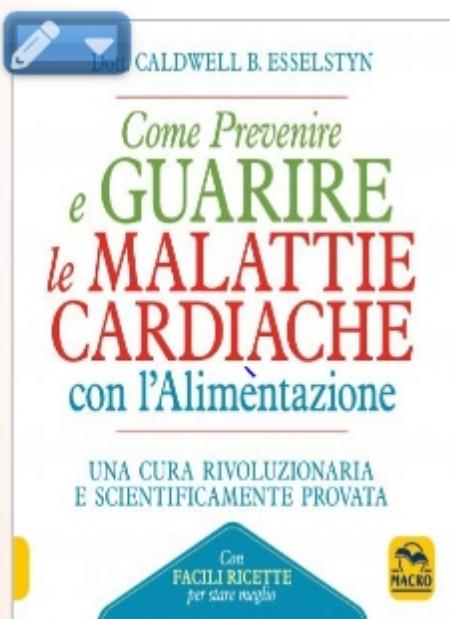
*60 ricette di stagione, 14 grandi chef*

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!

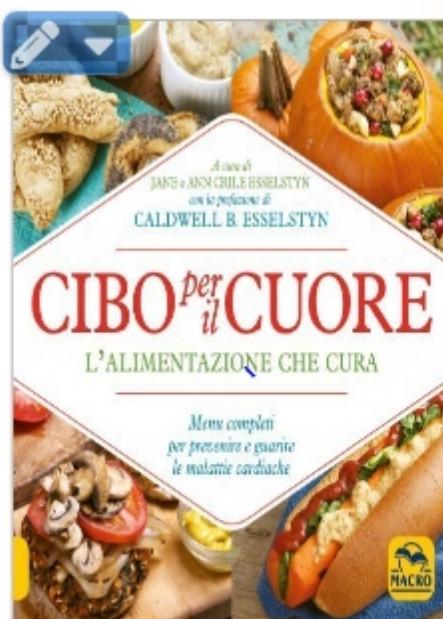
*60 deliziose ricette per gustarlo senza preoccupazioni*

Pagine: 256

Formato: cm 17x23,5

Prezzo: 9.80 €

9788862293907



Ann Crile Esselstyn and Jane Esselstyn

### CIBO PER il CUORE: L'ALIMENTAZIONE CHE CURA

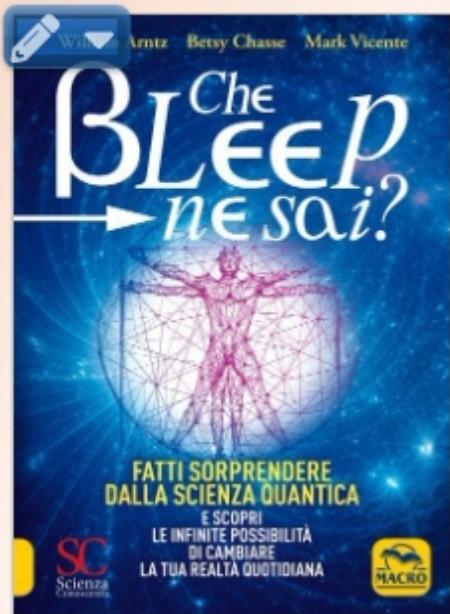
*Menu completi per prevenire e guarire le malattie cardiache*

Pagine: 285

Formato: cm 19x19

Prezzo: 19.50 €

9788828526919



M. Vicente e W. Arntz

### CHE BLEEP NE SAI? N.E.

*Fatti sorprendere dalla scienza quantica e scopri le infinite possibilità di cambiare la tua realtà quotidiana*

Pagine: 288

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 21.00 €



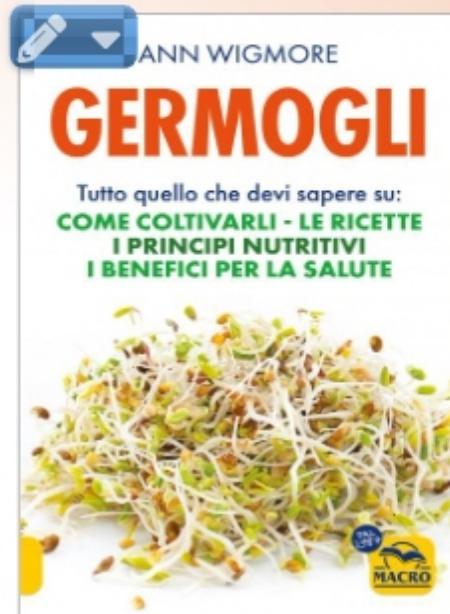
Susan Albers

### 50 MODI PER VINCERE LA FAME NERVOSA

Pagine: 223

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 18,60 €



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 €

