

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

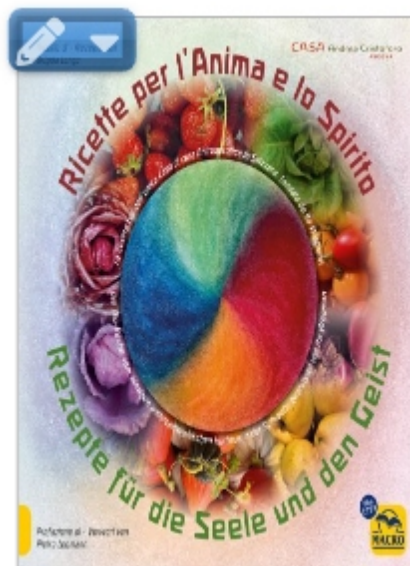
NON AVRAI ALTRO BIO ALL'INFUORI DI ME

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



Brigida 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 insegnerà 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

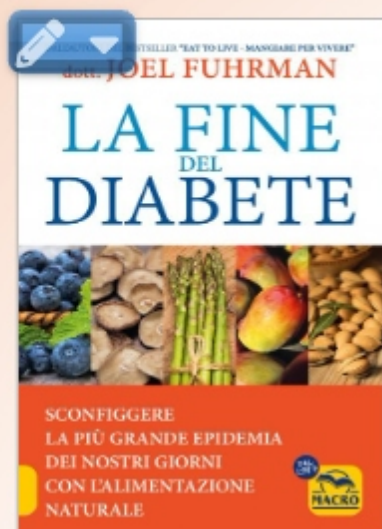
Tutti i vantaggi della keto diet eliminando gli svantaggi

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 €

9788828528296



Federica Gif

PIATTO SANO QUOTIDIANO

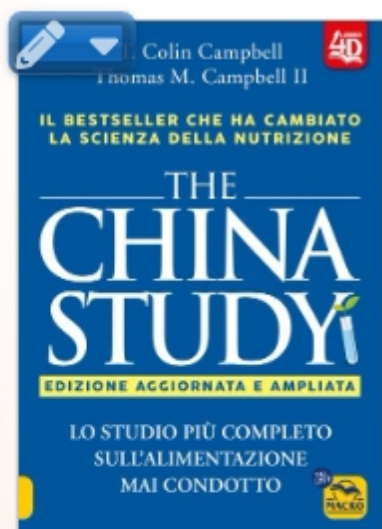
la nuova tradizione che mi piace mifabene

Pagine: 216

Formato: cm 17x24

Prezzo: 23.50 €

9788828504627



Thomas M. Campbell II

CHINA STUDY 4D - EDIZIONE AGGIORNATA E AMPLIATA

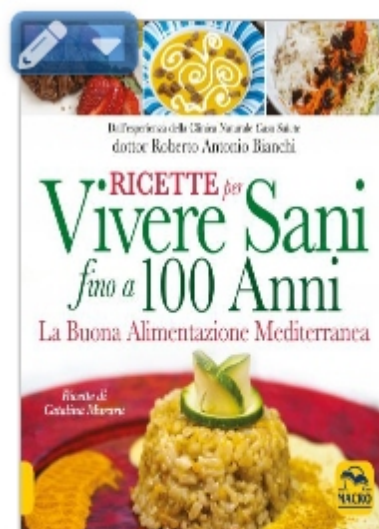
Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto

Pagine: 480

Formato: cm 17x24

Prezzo: 31.50 €

9788828527138



Catalina Muraru

RICETTE PER VIVERE SANI FINO A 100 ANNI

La Buona Alimentazione Mediterranea

Pagine: 168

Formato: cm 19x19

Prezzo: 9.80 €

9788862297080

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

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 €



9788828527824



Valentina Carpanese

SPEZIE, CACAO E TÈ

I favolosi Superfood per la tua salute

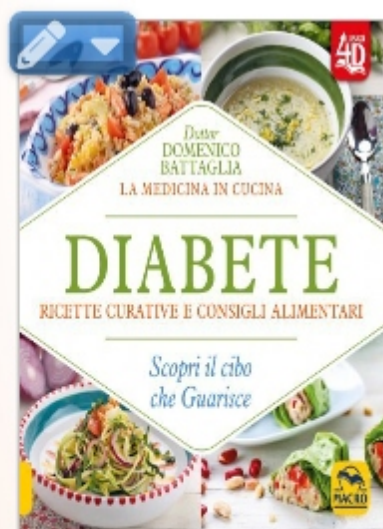
Pagine: 202

Formato: cm 19x19

Prezzo: 14.90 €



9788828527671



Domenico Battaglia

DIABETE - 40

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

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

Felicamente 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 pastorizzato 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

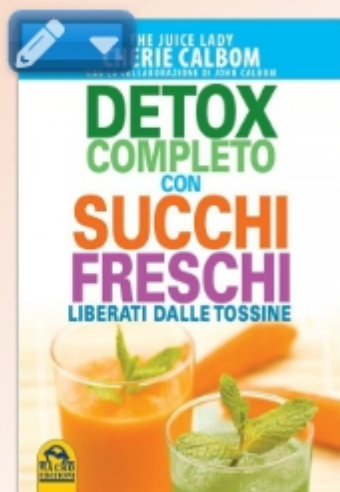
Pagine:

Formato: cm 13,5x21

Prezzo: 27.90 €



9788828509950



John Calbom

DETOX 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

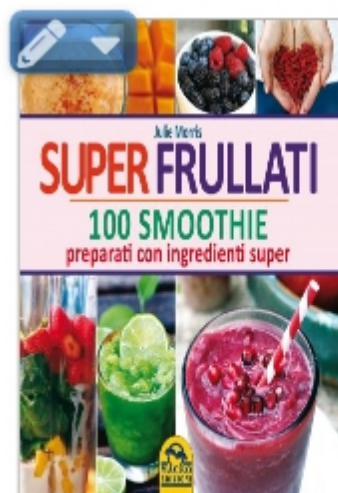
Come prevenire: depressione, obesità, colesterolo alto, infezioni respiratorie, malattie cardiovascolari, infiammazioni, disturbi intestinali ecc.

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 latti, 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



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



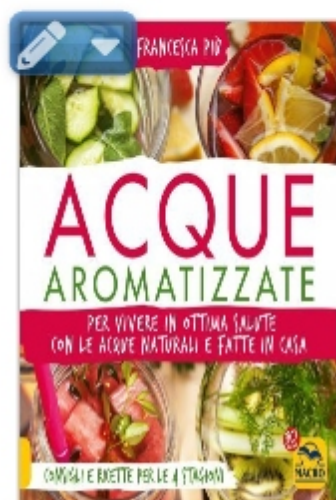
Pagine: 496
Formato: cm 14,5x19
Prezzo: 9.80 €

9788862292917



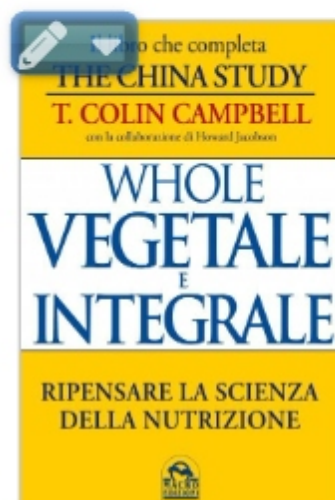
Pagine: 94
Formato: cm 19x19
Prezzo: 9.80 €

9788828527213



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

9788893191401



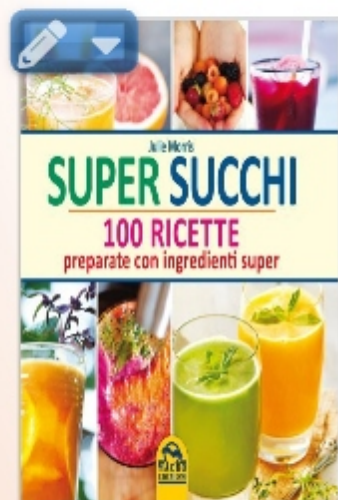
Pagine: 320
Formato: cm 17x24
Prezzo: 18.50 €

9788862296274



Pagine: 192
Formato: cm 17x24
Prezzo: 18.90 €

9788828527732



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 Suiyuan

Pagine: 192

Formato: cm 17x24

Prezzo: 25.00 €



9788828504658



Antaxon Monforte

PFLANZENMILCH SELBER MACHEN

Frisch, nicht pasteurisiert und Ohne Konservierungsstoffe

Pagine:

Formato: cm 19x19

Prezzo: 12.90 €



9788828520528



Hervé Grosogeat

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 €



9788828527244



Ann Wigmore

ERBA DI GRANO

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

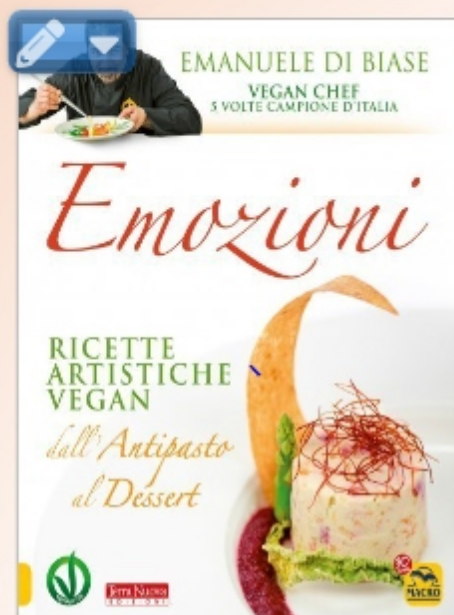
Pagine: 192

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

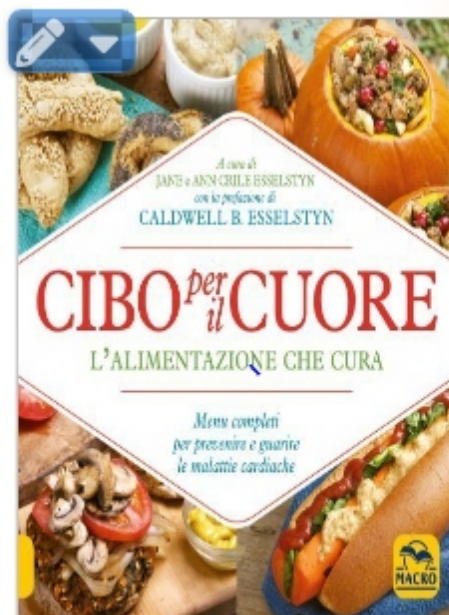
Pagine: 256

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 €



9788828509745



Susan Albers

50 MODI PER VINCERE LA FAME NERVOSA

Pagine: 223

Formato: cm 13,5x20,5

Prezzo: 18.60 €



9788828506508



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