

## RICETTE DI BENESSERE

Seguire una dieta equilibrata con il giusto apporto di elementi nutritivi è fondamentale per il benessere. Le ricette della buona salute, il nuovo libro **Aboca Edizioni** di **Pier Luigi Rossi**, medico specialista in Scienze dell'alimentazione, è un ricettario unico che suggerisce piatti sfiziosi ed equilibrati studiati per avere proprietà funzionali utili e controllare il

picco glicemico post-prandiale. Le ricette proposte sono semplici da realizzare e basate su corrette combinazioni nutrizionali pur rispettando le singole abitudini alimentari (vegetariane, gluten-free e altre).  
[www.abocashop.com](http://www.abocashop.com)

