La felicità ha il sapore della salute

felicita-ac4542d8

Un libro edito da Slow Food Editore appena arrivato in libreria. Una bella riflessione e un invito a prenderci cura di noi, scoprendo che in questo modo possiamo far bene anche al pianeta.

Il volume nasce dall’incontro tra il medico e scienziato Luigi Fontana, tra i massimi esperti internazionali nel campo della longevità, e lo chef Vittorio Fusari, da anni protagonista della scena gastronomica italiana che propone ben 47 ricette. Il tutto imbastito dallo Slow Food pensiero.

Una guida dunque alle nostre scelte di salute: banditi bilancia e conteggio delle calorie, Fontana racconta, senza giri di parole o formule astruse, come migliorare la nostra alimentazione, e riscoprire la gioia di cucinare e mangiare pasti sani e buoni.