

## Crudismo In Pratica Il Videocorso Delle Preparazioni Fondamentali DVD

Crudismo in pratica. Il videocorso delle preparazioni fondamentali. DVDII vegan crudismo e l'alimentazione sportivaBooksprint

VIAGGIO TRA I CIBI PIÙ ASSURDI DEL MONDO Ittiofagia estrema Antropologia gourmet Entomofagia Geofagia Foodporn Frugivorismo Tossicologia gastronomica Florifagia QUASI TUTTO È COMESTIBILE SU QUESTO PIANETA, BASTA ESSERE CURIOSI. INSETTI CROCCANTI, ARGILLA ROSSA, ERBE E FUNGHI ALLUCINOGENI, SPERMA DI TONNO E CERVELLO DI RENNA, PERSINO ALCUNE PARTI DEL CORPO UMANO. DOPO AVER LETTO QUESTO LIBRO O SI SMETTE DI MANGIARE O SI DIVENTA VERAMENTE ONNIVORI. A VOI LA SCELTA. Quando si tratta di alimentazione l'assurdità è un concetto molto relativo. Millenni di esplorazioni culinarie hanno plasmato i modi di vivere di ogni popolo, la sua cultura e tradizioni. Mangiare carne di cavallo è un gesto alimentare ripugnante per gli anglosassoni, ma sgranocchiare le ossa di un coniglio lo è per il popolo thai, mentre nutrirsi di insetti o di funghi allucinogeni è inconcepibile per l'italiano innamorato delle lasagne. Da sempre ciò che mangiamo ci dice molto sulle nostre credenze religiose, appartenenza di classe, impegno etico e molto altro. Per questo, mangiare le chapulines – le cavallette messicane saltate in padella con aglio, limetta e sale – è un atto culturale vero e proprio con cui approcciare il Sudamerica. E decidere se rifocillarsi di placenta umana sia riprovevole auto-cannibalismo o un atto nutritivo per le puerpere dipende dalle nostre stravaganti convinzioni. E nel futuro? Perderemo il gusto e tutto sarà sintetizzato geneticamente? Probabilmente saremo molto più responsabili, e forse davvero penseremo a nutrire anche il pianeta oltre che noi stessi.

Il “saluto al sole” è un insieme dinamico di movimenti e posizioni yoga da eseguire in un dato ordine, armonizzandoli con la respirazione. Essendo una sequenza completa, lavora in maniera fluida su vari muscoli del corpo attraverso una serie di posizioni (asana). In origine era un rituale del mattino, ma lo si può praticare in qualunque momento della giornata e apporta profondi benefici per il corpo, la mente e lo spirito. Se viene praticato dai 15 ai 20 minuti al giorno, i suoi effetti sono paragonabili a quelli di una seduta completa di yoga. Eseguire S?ryanamask?ra trasmette energia e tonicità, migliora la postura, accresce la flessibilità delle articolazioni, combatte lo stress e calma la mente, aiutando a focalizzarsi sui movimenti del corpo e sulla respirazione. Quantunque i suoi benefici siano anche fisici, non si tratta di un semplice esercizio ginnico, bensì di una pratica meditativa che permette di prendere coscienza di sé e bilanciare l'energia

psicofisica.

Volere è potere anche sulla bilancia

La dieta giusta per te

Rivista di terapia pratica

Raw Family

Il vegan crudismo e l'alimentazione sportiva

Vegan vegetariano verso il crudismo

A modern and fresh take on vegetarian, vegan, and raw food – now available in paperback for the first time Raw, by acclaimed Icelandic cook Solla Eiríksdóttir, was first published in 2016, when the concept of raw food was relatively new. Now a widely accepted route to healthy eating, her book features 75 healthy and delicious mainly raw recipes, introducing readers to an approach to ethical and sustainable eating that has found its way into the everyday diets of people around the world. Divided into five chapters – breakfast, snacks, light lunches, main dishes, and sweet treats – the book abounds with bright, fresh tastes such as turmeric tostadas, quinoa pizza, kelp noodles with tofu, and vegan vanilla ice cream.

Dopo aver maturato una consolidata esperienza nel mondo bancario, alla fine del 1985 accettò un colloquio con Fideuram, incuriosito dalla professione di Promotore Finanziario allora ancora poco conosciuta. Nel 1986 divenne così Promotore Finanziario. Nel 1991 avvenne il suo incontro con Azimut e fu subito "Amore". Lasciò quindi la Fideuram per Azimut, società per la quale ha lavorato fino al 2014, anno della pensione. Desideroso da anni di scrivere un libro per condividere ciò che ha avuto l'opportunità di apprendere, avendo più tempo a disposizione nel 2017 è riuscito a realizzare questo sogno pubblicando il suo primo libro: Tutto ciò di cui ho bisogno è già dentro di me! che ha ricevuto un'ottima accoglienza da parte dei lettori e della critica. Ama la lettura, la formazione e tutto ciò che ritiene utile per la propria crescita personale e per il viaggio dentro e fuori di sé. Oggi, nel 2021, è pronto a pubblicare il secondo libro, con lo stesso scopo del primo: aiutare tutti, compreso sé stesso, a crescere, a eliminare la sofferenza dalle vite di ognuno e a trovare il naturale stato di benessere che è per tutti un diritto di nascita.

Sono decine le diete già note e molte altre nuove vengono continuamente proposte al pubblico. Nessuna però può essere quella ideale, in grado di portare tutti al peso forma, perché il sovrappeso è dovuto a cause che sono diverse da persona a persona. Questo libro illustra i principi guida per scegliere il programma alimentare più idoneo alle proprie caratteristiche, allo scopo di perdere i chili superflui senza conseguenze sulla salute.

Lo Yoga è Vegan  
Vegan Revolution

Manuale pratico di igienismo-naturale. La rivoluzione vegetariana: mangiare bene per vivere meglio

Recipes for a modern vegetarian lifestyle

Rivista di ostetricia e ginecologia pratica organo della Società siciliana di ostetricia e ginecologia

Archivio italiano di medicina sperimentale

*Il concetto di fitness (da 'fit' = adatto) nacque in associazione alle idee di bellezza e prestanza fisica, ma progressivamente si è orientato sempre più verso il benessere e la salute. Fitness significa: idoneità, capacità, preparazione motoria o stato di forma fisica. Dalla ricerca di un miglioramento prestativo o estetico al quale consegue anche un incremento del benessere, la pratica del fitness ha iniziato ad avere il significato opposto, finalizzandosi alla ricerca dello stato di salute al quale si accoda un miglioramento della funzionalità corporea e dell'estetica. L'evoluzione del fitness termina con il consolidamento della nozione di wellness, una vera e propria filosofia di vita completamente incentrata sulla ricerca di benessere psicofisico, efficacia, efficienza e pieno stato di salute. Fitness e wellness rimangono tuttavia leggermente differenziati uno dall'altro. Il primo veste oggi i panni di una vera e propria terapia motoria, preventiva e in certi casi riabilitativa nei confronti di sovrappeso, patologie metaboliche, malattie articolari, osteoporosi, ecc. Il secondo invece, ha un ruolo altamente curativo, soprattutto verso la riduzione dello stress fisico e mentale. Il fitness offre soprattutto soluzioni motorie - ad esempio spinning, TRX, crossfit, functional training, boot camp, acquagym, walking, ecc. - mentre il wellness si concentra anche sull'organizzazione e sulla gestione delle abitudini di vita; tra queste - pilates e yoga, per esempio, sono più pertinenti al wellness.*

*Il testo è prettamente alimentare e sportivo, con particolare riferimento alla dieta vegana tendenzialmente crudista estesa in ambito sportivo, volto a coloro che desiderano associare uno stile di vita etico ad uno movimentato, quindi atleti amatoriali e non. Si estende inoltre a chi vuole migliorare la propria vita con una dieta vegetale. Il movente è scattato dai "luoghi comuni" nell'ambito delle palestre e dalle leggende metropolitane sulle proteine animali. La prima parte quindi è incentrata sulla descizione del crudismo, origini, evoluzione storica e anatomia comparata della specie umana, la seconda, più pratica, dedica l'applicazione della seguente alimentazione a chi svolge uno stile di vita attivo.*

*L'autore descrive come ha affrontato e risolto grazie all'alimentazione la sua condizione di infartuato, compiendo un percorso dietetico in cui è passato dal suo vecchio modello onnariano, a quello vegetariano quindi a quello vegano e igienista, per giungere infine, un anno fa, al modello fruttariano 3m tendenzialmente melariano: l'unico, quest'ultimo, dimostratosi in grado di risolvere ogni sorta di criticità residua di ordine salutistico e che pare possedere i requisiti della sostenibilità nel tempo. Nel compiere l'ultimo e decisivo tratto della sua ricerca l'autore si è trovato a condividere la sua esperienza non solo dietetica con un gruppo di amici igienisti, coi quali si è sviluppato uno scambio di mail che sono state poi riassunte in un diario, che*

*costituisce l'ossatura del presente lavoro. Le riflessioni scaturite dal confronto con gli amici del web hanno a loro volta stimolato ulteriori approfondimenti, di cui l'autore dà conto nei restanti capitoli del libro non dedicati al diario.*

*The 80/10/10 Diet*

*Pensa e mangia Veg*

*Athena rassegna mensile di biologia, clinica e terapia*

*Il ritorno alla competitività dell'espresso italiano. Situazione attuale e prospettive future per le imprese della torrefazione di caffè*

*La questione ambientale*

Un libro per approfondire ed aggiornarsi sui problemi della nutrizione, della salute e dell'etica, osservati dall'angolo visuale della scienza naturale igienistica. Un testo, semplice e chiaro, che intende influire e incidere sul modo di pensare e lo stile di vita del lettore.

Il vegetarianismo, oltre a una scelta dalle implicazioni ecologiche, è prima di tutto un formidabile strumento di prevenzione delle malattie: sono sempre di più, infatti, gli studi che confermano come questa scelta alimentare si trasformi anche, e forse soprattutto, in una scelta di benessere. Questo libro - nulla a che vedere con un ricettario - ha l'obiettivo di mostrare come il vegetarianismo sia uno strumento per mantenere la salute anche nei momenti più delicati della vita dell'individuo: dalla gravidanza alla menopausa, dall'adolescenza alla terza e quarta età.

Attraverso l'analisi del fabbisogno del corpo umano e del significato, anche simbolico ed energetico, del cibo, viene illustrato un percorso di prevenzione che può diventare uno stile di vita basato sul rispetto e sull'armonia con il mondo.

Victoria Boutenko addresses the issues of food addiction. She demonstrates many techniques that help to cope with attachments to cooked food and aids with the transition to the raw food lifestyle.

Uscire da Matrix. Il labirinto apparente

Situazione attuale e prospettive future per le imprese della torrefazione di caffè

Il Policlinico

tra sostenibilità, responsabilità e crescita economica

Le chiavi per una dietetica razionale - Conoscere il proprio corpo

Cultura Alimentare Sociale

Leggere questo libro è come farsi un regalo prezioso: il permesso di essere felici. Le pagine di questo libro hanno trasformato la vita di migliaia

di altre persone.

In questo libro, dedicato alle domande più comuni sull'alimentazione a base vegetale, non si troveranno le risposte definitive che ci si aspetterebbe di trovare. Perché non esistono dogmi che facciano bene, tantomeno quando si parla di alimentazione. Nonostante la conoscenza dei meccanismi del nostro corpo sia fondamentale, è altresì importante ricordare che una oggettività di funzioni biologiche non considera – affatto – la soggettività dell'equilibrio di ogni essere vivente. Impiegare l'alimentazione come mezzo per migliorare la propria salute è ottimale, se il suo uso deriva da un processo consapevole di graduale ed equilibrato ascolto del proprio essere corporeo e spirituale, unico ed irripetibile, sentendo nel profondo la risonanza con ciò di cui ci si nutre, utilizzandolo senza lasciarsi utilizzare. Solo così il mezzo diviene un prezioso alleato che si adegua alle nostre richieste, e non un padrone che soggioga e impone le sue leggi. Non si troveranno nuovi tiranni ai quali obbedire, quindi, ma una semplice analisi che umilmente propone di sciogliere alcuni nodi e sfatare dogmi e credenze che aleggiano sull'alimentazione a base vegetale, promuovendo la riscoperta della propensione “responsabile” nell'alimentarsi. L'eterogeneità di pensiero non è un ostacolo, ma un arricchimento!

È un libro indispensabile, che completa le pubblicazioni Alimentazione Naturale nel 2009; Storia dell'igienismo naturale, 2010; Dizionario di salute naturale, 2012, per approfondire ed aggiornarsi sui problemi della nutrizione, della salute e dell'etica, osservati dall'angolo visuale della scienza naturale igienistica. Trattasi di un testo semplice e chiaro, eppure sorprendente e straordinario nei contenuti e nello stile, capace di influire e incidere, di far cambiare radicalmente il modo di pensare e lo stile di vita del lettore. Alimentazione naturale, adattata e ritagliata come un vestito su misura al corpo vegeto-fruttariano-crudista di cui è dotato ogni essere umano, indipendentemente dall'eventuale porzione di carne-pesce-cibo cotto che sta forse mangiando. Nutrizione dunque che deve per forza puntare al veganismo, all'igienismo naturale e al crudismo, non per accontentare sparuti, romantici e utopistici gruppi di idealisti vegetariani, ma per rispettare in concreto e al meglio il proprio corpo e le stesse leggi della creazione. Il vege-fruttarianismo e il crudismo sono pertanto la verità e la perfezione assoluta per l'essere umano, in quanto lo spingono ad alimentare la sua macchina umana col solo carburante possibile e privo di effetti devastanti, che è il carboidrato vivo e naturale confezionato dalla fotosintesi clorofilliana e dal sole, caratterizzato da presenza proteica ottimale, cioè minima ed assimilabile.

Mangiare Sano Secondo Natura - Come Portare la Salute in Tavola

I suoi effetti sulla salute del corpo, della mente e dello spirito. L'opera più autorevole e completa sull'antica sequenza di 12 asana

A tavola nel paese che non c'è

Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life One Luscious Bite at a Time

Alimentarsi

FruttariAMO – Energia allo stato crudo

Un percorso graduale per cambiare stile alimentare, e passare a frutta, verdura e semi crudi. Ogni capitolo è un passo in avanti per restare in salute, alla luce degli studi più recenti e in ambito di alimentazione a base vegetale e raw food a livello internazionale. Una guida per essere informati su come funziona il nostro organismo e come rispettare i suoi complessi e delicati meccanismi; praticare le giuste associazioni e evitare i cibi raffinati a favore di quelli «vivi». Con un'ampia proposta di pratiche (digiuno igienista, respirazione energetica, disintossicazione)

esercizi di rilassamento e meditazione. Per tutti coloro che vogliono restare in forma. Agli onnivori che vogliono disintossicare l'organismo sanno decidersi. Ai vegetariani che abbondano in latticini e dolci. Ai vegani che esagerano con il glutine e consumano solo sporadicamente verdura cruda. A chi vuole diventare crudista ma non sa come cominciare. Con oltre 70 buone ricette adatte alla fase di transizione e a una vera e propria.

Viviamo un meraviglioso momento di riscoperta del fare le cose con le proprie mani, il pane con la pasta madre, il sapone, l'uncinetto, l'arredo in mezzo a tutto questo c'è l'orto, simbolo incontrastato del fare con le mani, del contatto terra-uomo e uomo-se stesso. L'orto è il nostro seme la tavolozza di colore con la quale dipingeremo le tavole imbandite di cibi auto-prodotti, sani e genuini. Il perché di un orto, sia esso in terra o su una parete verticale, si può spiegare attraverso il diritto di ognuno di noi all'autosufficienza alimentare, seppur a volte simbolico. Il messaggio è: inizio da qui. Ne sono capace. Posso, con le mie mani-testa-cuore, coltivare il mio cibo. Coltivare un piccolo orto è un gesto di semplicità e di responsabilità. Riprendiamoci il saper fare: soltanto attraverso gesti di responsabilità si può tornare a essere davvero liberi. **Contenuti dell'ebook:** . la scelta dell'attrezzatura . la progettazione dell'orto . la preparazione del terreno . l'irrigazione . il compostaggio . le giuste colture degli ortaggi . le tecniche di rotazione e molti altri...

La tradizione vedica considera ogni essere vivente come un'anima spirituale individuale e quindi sostiene che Ahimsa, la non violenza, costa la più alta forma di religione. Nei Veda, i testi sacri dell'Induismo, si possono leggere migliaia di inviti a non consumare carne, perché si diventi la salvezza quando non si uccide alcun essere vivente. E non solo quando non lo si uccide, ma quando non lo si mangia neppure. "Chi uccide gli animali", concludono impietosamente i Veda, "non può provare piacere nel messaggio della verità assoluta". Secondo i Veda, insomma, l'uomo dovrebbe scorgere lo stesso principio della vita in tutti gli esseri viventi.

Viaggio tra i cibi più assurdi del mondo

Mi manca Giovenco

Del perché chi pratica yoga dovrebbe essere vegano

Ricerche e studi di patologia sperimentale

Mi merito il meglio

Scopri il programma dimagrante su misura per il tuo metabolismo

**Mangiare sano non è importante ma è essenziale! Mangiare sano e secondo natura è una delle migliori cose che potete fare per assicurarvi il benessere, per vivere meglio e più a lungo. Prendetevi cura di voi: mangiate sano! La presenta guida vi aiuterà a conoscere la filosofia di diversi approcci salutistici e naturali all'alimentazione, con semplici ricette e con alimenti selezionati potrete iniziare a prendervi cura di voi stesse nel migliore dei modi coniugando salute e piacere a tavola.**

**Lo scrittore affronta un argomento molto delicato e dibattuto come l'alimentazione e la prevenzione delle malattie. Si è dedicato a un'imponente ricerca su argomenti quali salute e longevità. Questo libro è frutto di questo lavoro, ove sono esposte le verità che nessuno vuole raccontarti, affrontando con una chiave rivoluzionaria il problema delle malattie degenerative, della vecchiaia e trovando soluzioni per**

**giungere a un'inaspettata longevità. Un argomento che per essere sufficientemente esaustivo occorrerebbero migliaia di pagine o raccolta di libri. Si tratta di un'essenziale sintesi di quanto la nostra civiltà può fare per prevenire le malattie e vivere al più lungo possibile seguendo semplicissime abitudini alimentari e comportamentali. La medicina ufficiale non ha avuto ancora il coraggio di affrontare e risolvere questo tema cruciale della longevità, negando molti di noi che possano vivere bene oltre 100 anni seguendo una particolare disciplina alimentare e comportamentale. Esiste veramente un orologio biologico incontrovertibile nell'uomo o sono gli stili di vita errati ad accelerare il corso delle lancette?**

**FruttariAMO - Energia allo stato crudo Come ritrovare giovinezza, armonia e salute con lo stile di vita crudista. Provate ad immaginare di vivere in un costante stato di benessere fisico ed equilibrio psicologico, di svegliarvi al mattino pieni di energia e di vedere riflessa nello specchio un'immagine che vi soddisfa pienamente. Il crudismo che non è una dieta ma uno stile di vita grazie al quale potrete invertire il corso del tempo e vivere una vita ricca e appagante. Ricette e consigli pratici per chi vuole imparare a volere bene al proprio corpo e a nutrirlo con amore.**

**Raw**

**Le risposte della scienza igienista. A ogni sintomo un rimedio**

**Il policlinico. Sezione pratica periodico di medicina, chirurgia e igiene**

**L'equilibrio nella nutrizione - Il libro delle "non" risposte alle domande più gettonate sull'alimentazione a base vegetale**

**Sezione pratica**

**Dizionario di salute naturale**

"Pensa e mangia Veg" può essere spunto di riflessione per chi cerca la salute e l'armonia tra corpo, mente, anima e spirito, sulla base della considerazione di come siamo strutturati e delle leggi che regolano l'universo, il cammino umano e il karma. La prerogativa del libro è considerare l'importanza dell'alimentazione per tutti gli aspetti, dallo spirituale (al di là dell'appartenenza o no ad una specifica religione) al fisico, dalla necessità di conoscere i principali tipi di cibo e le conseguenze che comporta nutrirsi di un alimento piuttosto che di un altro, ai risvolti che vi sono dietro agli allevamenti intensivi e senza rispetto per gli animali, per madre Terra e quindi per noi. I corpi sottili, il corpo materiale, i nostri

pensieri tutto dipende da quello che mangiamo. Conoscere gli effetti dei diversi cibi in ogni risvolto del nostro essere, ci porta ad una maggiore consapevolezza nelle scelte alimentari, per noi e i nostri figli.

Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo. Ippocrate Così scriveva il padre della medicina. E aveva ragione. Perché il cibo non è semplice sostentamento e nemmeno solo uno dei maggiori piaceri della vita. Le sostanze chimiche contenute negli alimenti sono costituenti preziosi ed essenziali di tutto quanto esiste sul nostro pianeta. Ma molte sono anche le insidie nascoste, persino nei cibi in apparenza più innocui. Forte di una lunga esperienza nel settore chimico, l'autore prova a fare un po' di chiarezza sul tema, mettendo in guardia il lettore sui potenziali danni che possono scaturire da una non accorta relazione con il cibo; nel contempo, sfata i tanti luoghi comuni sull'alimentazione che oggi giorno, a causa della capillarità dei mezzi mediatici, mettono in costante pericolo i consumatori. Nutrirsi è un'esigenza assoluta, ma mangiare bene significa un'esistenza più tollerabile e lunga.

La cioccolata consumata come facile e veloce energizzante, strategia per superare la stanchezza e il malumore. Il gelato in barattolo, mangiato a cucchiate, per asciugare le lacrime, come si è visto tante volte in film e serie tv. Il cibo ha molti significati, e indubbiamente anche un potere consolatorio. Attenzione, però: è proprio quando si entra nella dinamica del cibo come conforto che spesso l'ago della bilancia inizia a salire verso l'alto. Il problema dei chili in eccesso, infatti, è soprattutto legato alla difficoltà di riconoscere quanto il cibo sia diventato per molte persone una vera e propria dipendenza. L'alimento che per sua natura dovrebbe essere un nutriente-energizzante del corpo viene da molti inconsciamente utilizzato per soffocare dispiaceri, coprire delusioni, attutire dolori o nascondere insoddisfazioni. Per aiutare chi è rimasto incastrato in questo meccanismo è necessario che la dietologia faccia un salto evolutivo, estendendo dal piano fisico a quello mentale ed emozionale il suo raggio d'azione, nel rispetto di un raffinato e complesso sistema quale quello umano. La dieta motivazionale è un moderno programma dietologico, mai proposto finora, capace di integrare otto differenti menù salutari finalizzati alla perdita del peso (uno onnivoro e uno vegetariano per ogni stagione) in un contesto che combina sfide motivazionali, fitness, mindfulness, yoga, pranayama e meditazione, strumenti completi ed efficaci per decretare la fine di una dipendenza e la rinascita in un corpo e una mente nuovi.

Bistecche di formica e altre storie gastronomiche



SURYANAMASKARA - SALUTO AL SOLE

I segreti della longevità essere centenari, ora è possibile

Io mangio vegetariano

A True Story of Awakening

Rischi alimentari. Le insidie che si nascondono sulla nostra tavola

Dr. Doug Graham has taken the increasingly popular and tremendously successful low-fat, plant-based diet and turbo-charged it for unprecedented, off-the-charts results. Eclipsing even the astounding benefits so well documented by renowned health professionals who also advocate low-fat eating, Dr. Graham's plan is the first to present a low-fat diet and lifestyle program based exclusively around whole, fresh, uncooked fruits and vegetables. From effortless body weight management to unprecedented vibrant health and disease reversal to blockbuster athletic performance, The 80/10/10 Diet delivers in ways no other plan can even hope to match. But instead of reading our own tireless advocacy, here are stories of 811 success from around the world.

Non esistono "malattie" quanto piuttosto "deviazioni" dallo stato naturale di salute, come ci spiega la scienza igienista. Il sistema immunitario è l'unico vero regista del film chiamato "salute". Tutti i suggerimenti che l'autore ci propone, sono strumenti per restituire la regia della nostra salute al sistema immunitario, mettendolo nelle condizioni di lavorare al meglio e senza interferenze debilitanti. Grazie a questo dizionario, possiamo scoprire quali sono i cibi più adeguati per affrontare il "sintomo" che ci riguarda, e non solo: Vaccaro indica anche alcuni esercizi fisici, rimedi naturali ecc. che possono essere associati in maniera sinergica alla dieta alimentare proposta. Le sagge parole che leggiamo in questo dizionario di salute naturale non hanno la pretesa di "sezionare" né di "guarire" la malattia, pur parlando di "sintomi" per necessità di contenuti, quanto piuttosto di risvegliare nel lettore la sua innata e spontanea capacità di ripristinare la salute.

Guida pratica all'orto domestico vol.1

Progetta e realizza il tuo orto naturale

La dieta motivazionale

Alimentazione Naturale

Nutrizione in naturopatia

Crudismo in pratica. Il videocorso delle preparazioni fondamentali. DVD