

Il contacalorie AIDAP

Dalla A alla Z tutto quello di cui avete bisogno si trova in questo libretto, dove sono presenti più di 9.500 voci tra alimenti singoli (cibi freschi, surgelati, conservati), preparazioni (piatti pronti), piatti regionali e cucina etnica (mexicana...).

Con l'uso di una calcolatrice, "Il Contacalorie AIDAP" permette di monitorare costantemente e in modo accurato l'introito calorico giornaliero compiendo il primo passo verso uno stile di vita salutare mediante una dieta varia e bilanciata. Il formato tascabile permette di portare sempre con sé questo concentrato di informazioni, sia in viaggio, che al ristorante.

Gli alimenti sono suddivisi in categorie e ordinati secondo l'ordine alfabetico per facilitare la lettura di chi volesse conoscere le calorie e i grammi di grassi presenti nella maggior parte dei prodotti alimentari disponibili in Italia.

Il libro è rivolto a tutte le persone che vogliono controllare in modo salutare il loro peso e le calorie assunte e può essere un valido aiuto anche per i professionisti della nutrizione.

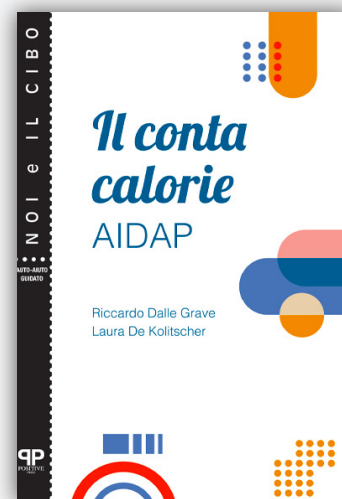
Dettagli tecnici

ISBN 978-88-8429-114-1

Prezzo: € 15,00

Formato: 11x16,5 cm

N. di pagine: 512





L'autore


Il Dottor **Riccardo Dalle Grave** è medico e psicoterapeuta, specialista in endocrinologia e in scienza dell'alimentazione. È segretario scientifico dell'AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso), fellow dell'Academy for Eating Disorder e dirige l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda. È autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali e di libri riguardanti il trattamento dei disturbi dell'alimentazione e dell'obesità.

Laura De Kolitscher, dietista.

Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 