



Date : 19/09/2024

Pages : 276

Format cm : 14 x 21

Prix : 19.9

EAN : 9782379223860

Mangez néolithique

La méthode nutritionnelle anti-inflammatoire

Auteurs: Serena Pavoni - Adriano Farano

Éditeur : Ulmer

Domaine :

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Nutrition - Anti-inflammatoire - Microbiote

Une approche nutritionnelle anti-inflammatoire basée sur les études scientifiques les plus récentes afin d'améliorer sa santé physique et mentale.

Serena Pavoni, neuroscientifique, et Adriano Farano, boulanger-chercheur, proposent une approche nutritionnelle innovante en nous invitant à la table des agriculteurs-fermenteurs du Néolithique. À la lumière de récentes découvertes scientifiques et anthropologiques, l'ère néolithique devient une nouvelle référence nutritionnelle par la préservation de la biodiversité de nos microbiotes et celle de l'environnement. La méthode néolithique, riche en aliments d'origine végétale et en produits fermentés fera de l'alimentation notre meilleure alliée santé.

Ventes en France: 4 000 exemplaires