



# Novità giugno 2021 libri presenti alla Biblioteca di Quartiere

(scheda n.1)

(Rubrica a cura di Maria)



## MEDICINA DA MANGIARE

In questo libro la quintessenza della pratica in cucina abbinata alla salute! Le ricette sono una selezione basata sull'esperienza professionale di Franco Berrino (il notissimo medico ed esperto di alimentazione).



## LA VIA DELLA LEGGEREZZA

Questo libro dà una serie di consigli e suggestioni per conquistare leggerezza, togliere peso e pesantezza al nostro corpo e alla nostra anima, delineando quello che viene chiamato il giorno perfetto.