

**Pietro Macchione Editore**

**Varese**



**Autore Lucilla De Luca**

**Titolo Stop alla dieta**

**Formato 14x21**  
**Pagine 56**  
**Anno di edizione 2010**  
**Prezzo € 12,00**  
**Isbn 978-88-6570-009-9**

**Si può vivere un rapporto sereno con il cibo... La nostra alimentazione consta di pasta, carne, verdure, frutta... Dobbiamo fare in modo che il loro apporto nutritivo non manchi mai nei nostri pasti...**

**Stop alla dieta riesce ad entrare nella mente delle persone e a comprendere ciò che stanno vivendo. Il concetto basilare è che la parola dieta non esiste, che siamo in grado di prendere in mano le redini della nostra vita e di condurla verso il nostro benessere. Dobbiamo imparare a nutrirci correttamente e soprattutto dobbiamo renderci consapevoli del fatto che mentre le diete sono destinate a finire, la sana alimentazione che stiamo seguendo ci accompagnerà durante le nostre giornate rendendole positive.**

**Info: 3385337641 | [macchione.pietro@alice.it](mailto:macchione.pietro@alice.it) | [www.macchionepietroeditore.it](http://www.macchionepietroeditore.it)**