

SAGGISTICA

## Vivere sano mangiando bene

Mangiare non è solo un'assunzione di cibo utile alla sopravvivenza, ma è anche cultura. Giusy D'Urso, nutrizionista e scrittrice, fonde le sue due passioni in un libro ricco di consigli su cosa è meglio mangiare e per quali motivi, ma anche di ricordi, storie, odori, colori e sapori. Un testo divulgativo con spunti di riflessione, notizie storiche, consigli erboristici e curiosità.

● **GIUSY D'URSO**

**Nutrizione ed altro,  
Manidistrega,  
pp.89, euro 12,90.**