

Succhi Di Frutta 60 Cocktail Di Frutta E Verdura Per La Vostra Salute

When somebody should go to the book stores, search initiation by shop, shelf by shelf, it is in fact problematic. This is why we provide the books compilations in this website. It will very ease you to look guide **Succhi Di Frutta 60 Cocktail Di Frutta E Verdura Per La Vostra Salute** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you truly want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be every best place within net connections. If you wish to download and install the **Succhi Di Frutta 60 Cocktail Di Frutta E Verdura Per La Vostra Salute**, it is extremely simple then, before currently we extend the member to purchase and make bargains to download and install **Succhi Di Frutta 60 Cocktail Di Frutta E Verdura Per La Vostra Salute** hence simple!

Il Gusto della gioia - Mahiya Zoé Matthews 2014-08-22

Nuova edizione. Tutti i segreti per una sana alimentazione vegetariana. Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima! Per essere o diventare vegetariani non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione, rivelandoci gli effetti potenti del cibo sulla salute, sulla mente e sullo spirito. Con il suo stile semplice e genuino, l'autrice ci presenta argomenti chiave in modo interessante e coinvolgente.

Amsterdam - Catherine Le Nevez 2022-06-21T00:00:00+02:00

"Percorso da stradine piene d'atmosfera che nascondono minuscoli giardini, boutique e caffè accoglienti, il centro di Amsterdam con i suoi canali è circondato da quartieri emergenti dove edifici postindustriali ospitano imprese creative". In questa guida: in bicicletta, locali e vita notturna, arte architettura e design, gite di un giorno.

La salute con i succhi di frutta e verdura - Cherie Calbom 1993

I cocktail mondiali - Federico Mastellari 2021-04-08T02:00:00+02:00

La selezione dei migliori cocktail di sempre. Storia, ricette, segreti: i 130 classici e contemporanei più apprezzati e richiesti, raccontati da Federico Mastellari. Il volume è diviso in due parti. La prima contiene una breve panoramica storica sull'evoluzione del cocktail, dove sono toccati i principali periodi, i bartender e i fattori che ne hanno decretato la sua diffusione, seguita dalle descrizioni chiare e schematiche che trattano i prodotti alcolici e gli altri ingredienti, le attrezzature, i bicchieri, le tecniche di costruzione dei cocktail e le preparazioni "home made" dalle materie prime. La seconda parte è il cuore del libro: per ogni cocktail è presente una scheda descrittiva, corredata di foto del drink, con nozioni storiche, la ricetta ufficiale IBA, la ricetta con i prodotti e i bilanciamenti suggeriti dall'autore, la descrizione della preparazione e i consigli da non perdere, il tenore alcolico e il sapore. Un libro per amatori e professionisti in linea con gli standard del bartending attuale e arricchito dal servizio fotografico curato da Felix Reed, nell'elenco dei 200 migliori fotografi pubblicitari al mondo.

MALAIKA Un giro del mondo in 680 giorni - Paolo Liberati 2021-03-17

Un giro del mondo in 680 giorni Non sempre i sogni rimangono tali. Quello che l'autore chiama "Blue Water Dream" è davvero un sogno realizzabile. Una forte volontà, una modesta disponibilità economica, una solida, ma non necessariamente lussuosa imbarcazione, una grande comprensione e flessibilità da parte dei familiari e... si staccano gli ormeggi. Un qualsiasi appassionato velista con una buona manualità a tutto tondo, necessaria per gestire le inevitabili emergenze e riparazioni di bordo, può realizzare un giro del mondo senza molte difficoltà. Meglio se intorno a sé raggruppa due, tre amici fidati, ovviamente altrettanto appassionati e motivati, un piccolo equipaggio per organizzare la vita a bordo, condividere i turni di guardia durante le traversate e i costi del viaggio, ma soprattutto le emozioni sulle tante meraviglie di mare e di terra che si vanno ad incontrare nel corso di una tale indimenticabile avventura. Il lettore viaggerà virtualmente a bordo di Malaika e tramite i racconti dell'autore "in viva voce" condividerà tutte le tappe del lungo viaggio, gli incontri, gli imprevisti, le impressioni del suo equipaggio. Oltre a tutto ciò, dalla lettura di queste pagine potrà attingere utili informazioni pratiche, molti consigli preziosi sulla preparazione e sulla gestione di una barca a vela che dovrà affrontare un giro del mondo e fare prua verso quei mari lontani che sono scolpiti nell'immaginario di ogni appassionato navigante. Contenuto ♦ Introduzione ♦ Mare Mediterraneo ♦ Oceano Atlantico ♦ Mar dei Caraibi ♦ Oceano Pacifico ♦

Oceano Indiano ♦ Mar Rosso ♦ Ritorno in Mediterraneo ♦ Epilogo ♦ FAQ ♦ Appendici tecniche I. Riflessioni su barca e attrezzature II. Quanto costa fare il giro del mondo III. Fuel Log IV. Maintenance Log V. Farmacia di bordo

Practical Methods in Microscopy - Charles H. Clark 2002-11

This book gives the private worker, in simple and concise language, detailed directions for the many processes that he must learn in order to make practical use of the microscope.

Thailandia - China Williams 2010

Discover Caraibi - Ryan Ver Berkmoes 2015-04-29T00:00:00+02:00

Cullati dalla musica, interessati da grandi cambiamenti, lambiti da acque turchesi, spazzati dagli uragani: i Caraibi sono una miriade di persone, scenari e contenuti diversi distribuiti su 7000 isole (meno del 10% delle quali sono abitate). La guida comprende: Le spiagge di Barbuda, Escursioni sul vulcano in Martinica, Surf a Puerto Rico, le feste di Jost Van Dyke, il lusso di Mustique.

Spagna settentrionale - Gregor Clark 2019-12-20T14:46:00+01:00

"Terra di grandi passioni, raffinata e piena di vita, la Spagna è al tempo stesso uno stereotipo e un paese con molte più sfaccettature di quelle che potreste immaginare". In questa guida: a tavola con gli spagnoli; il genio di Gaudí; fuori dagli itinerari più battuti; arti e architettura.

Messico Guatemala e Belize - 2004

Malaysia, Singapore e Brunei - Simon Richmond

2016-11-28T00:00:00+01:00

"Uniti da una storia comune, i magnifici tre del Sud-est asiatico offrono giungle ricche di flora e fauna, splendide spiagge, isole idilliache, raffinate esperienze gastronomiche e una cultura multietnica" (Simon Richmond, autore Lonely Planet). Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi.

Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio. Capitolo a colori su flora e fauna; specialità regionali; attività all'aperto.

Ecuador e Galapagos - Isabel Albiston 2019-01-25T14:45:00+01:00

"Pittoreschi centri coloniali, villaggi quichua, foresta pluviale amazzonica e scenografiche vette andine; nonostante le piccole dimensioni, l'Ecuador è un concentrato di tesori e di bellezze". Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi.

Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio. In questa guida: pianificare il viaggio alle Galápagos; i popoli nativi dell'Ecuador; animali e ambiente in Ecuador.

I tuoi liquori fatti in casa - Andrew Schloss

2014-11-21T00:00:00+01:00

Un libro unico al mondo, illustrato da splendide foto a colori, molto completo e gradevole da leggere grazie alla competenza e allo stile di Andrew Schloss, chef esperto e già autore di 15 libri di cucina. Oltre 150 ricette di liquori e distillati aromatici a base di frutta fresca, frutta secca e semi, erbe e spezie, tè e caffè, fiori, cioccolato, crema, miele e toffee, incluse le fedeli riproduzioni di 21 liquori famosi tra i quali Bayleis e Cointreau. Il libro propone inoltre una selezione di 80 cocktail creativi realizzati con i liquori fatti in casa, per avere sempre qualcosa di nuovo e di diverso da gustare e offrire agli amici.

L'arte di accogliere, cucinare e servire - Daniela Biasioli 2019-11-30

Il settore turistico-alberghiero in Italia è sicuramente uno dei più floridi. Ciascuno di noi si sarà trovato almeno una volta a soggiornare in un

albergo e ad usufruire dei servizi dedicati agli ospiti, ma cosa c'è dietro? In che modo si prova a garantire che tutti i clienti siano soddisfatti e possano godere di un'esperienza piacevole? In questo esauriente vademecum, pensato per offrire agli operatori turistici informazioni utili a completare la propria preparazione tecnico-turistico-ricettiva, ma molto interessante anche per chi è curioso di scoprire come funziona l'organizzazione di un albergo, vengono presentati tutti i diversi settori che interagiscono in maniera complementare per permettere che gli ospiti si sentano come a casa propria. Partendo dalla storia del turismo in generale, si passa poi a spiegare la struttura di un albergo, i diversi servizi e la classificazione del personale impiegato, i vari modi di servire a tavola, le basi della gestione amministrativa, fino ad arrivare ad argomenti culinari, come i modi di conservare, preparare i cibi e trincerarli di fronte al cliente. Infine Daniela Biasioli delizia il lettore con una serie di ricette nazionali e internazionali, esempi di menù tipici a cui vengono accostati vini e liquori, accompagnati da una loro classificazione dettagliata. Buon viaggio, e buon appetito! Daniela Biasioli è originaria veneta. Nata nel 1957 si trasferisce in una cittadina svizzera per tutto il periodo dell'infanzia. Al rientro in Italia si iscrive ad una scuola statale professionale ad indirizzo turistico-alberghiero il cui programma scolastico prevede, tra le altre materie anche l'insegnamento di tre lingue straniere. A distanza di non molto tempo, abbandona il settore turistico-alberghiero in favore di un impiego statale e conclude il suo percorso di studi con la laurea in lingue e letterature straniere a Milano.

L'APERITIVO - Rodolfo Pirola 2021-02-19

L'aperitivo: un rito? Possiamo negarlo? Questo libro dimostra ampiamente che l'aperitivo, oltre ad essere una bevanda, è un momento, un'occasione, un evento con sue precise regole e accurati disciplinari. Insomma, è un rito che è degno di essere descritto, analizzato, studiato, commentato, approfondito. Esso parte da molto lontano e, attraverso molteplici percorsi che si intersecano e si intrecciano, come in un labirinto, giunge fino ai giorni nostri. L'aperitivo è sempre stato una bevanda più o meno aromatica, in grado di stuzzicare l'appetito e di favorire la socializzazione tra le persone. Una premessa: l'autore non ha mai fatto il barman, non ha mai frequentato alcuna scuola professionale o si è mai cimentato per passione nella creazione fantasiosa di cocktail; di professione è un chimico e si è dedicato alla docenza e alla ricerca nel campo alimentare e farmacologico, con all'attivo precedenti esperienze nella stesura di testi e articoli vari. Uno sguardo originale L'editoria, che sino ad oggi si è occupata di Aperitivi, lo ha fatto in maniera molto professionale, con un'espressione fotografica e artistica veramente eccellente, accattivante, stimolante. Qui, invece, la grafica da studio viene sostituita dalla presentazione storica, dall'esame filosofico, dalla ricerca psicosociologica, e tutto ciò si fonde con la nostra storia, il nostro passato, la nostra letteratura e i nostri ricordi. Un esame approfondito Il libro ricostruisce in analisi tutti gli aspetti dell'aperitivo. La sua storia, le principali marche, i cocktail più famosi (con tanto di ricetta e di istruzioni per la preparazione). E ancora, le sue virtù seduttive, ma anche le calorie che apporta e la saggezza di berne moderatamente. L'autore, come si è detto, è un Chimico e, oltre alle spigolature e agli aneddoti, offre il punto di vista dell'esame sulla composizione chimica dell'aperitivo e gli effetti che da questa derivano.

Marketing e management delle imprese di ristorazione - Giuseppe Fierro 2015-04-16T00:00:00+02:00

Il volume è una guida pratica alla gestione efficiente e di qualità nell'area del Food & Beverage nelle varie tipologie presenti nelle aziende ristorative, ovvero: ristoranti, bar, aziende di catering e di banqueting. Il testo si apre con una prima parte dedicata al marketing della ristorazione, un mercato di non facile lettura e programmazione per le innumerevoli variabili culturali e socioeconomiche che sottostanno alle motivazioni d'acquisto del cliente. Segue una trattazione di argomenti strettamente tecnici: dalla cucina regionale alle nostre eccellenze alimentari, alla gastronomia internazionale, alla cucina vegetariana e vegana, alle allergie e intolleranze alimentari. Le parti successive offrono, con particolare attenzione alla pianificazione e al controllo operativo dei costi, un'accurata analisi guidata del processo di management nei vari settori Food & Beverage: ristorante, banqueting, bar e cantina. L'autore arricchisce i vari argomenti affrontando con taglio professionale, ma in modo chiaro e semplice, interessanti tematiche come la degustazione della birra, del vino e delle acque, nonché l'abbinamento con il cibo.

Yucatán e Chiapas - Greg Benchwick 2011

Isole della Grecia - Simon Richmond 2022-05-12T00:00:00+02:00

"Le Isole della Grecia accendono la fantasia e soddisfano l'anima con la

loro storia intrecciata al mito e raccontata dalle antiche rovine sbiadite dal sole". In questa guida: Atene bizantina, di isola in isola, lontano dalla folla, la cultura dell'antica Grecia.

Il business plan - Antonello Bove 2013-07-03T00:00:00+02:00

Saper presentare un business plan in una forma completa è un tema di grande attualità, uno dei punti chiave per la gestione di qualsiasi azienda sia nella fase di start-up che in quella di espansione. Il libro si prefigge di trasferire una metodologia strutturata su un percorso in sette passi attraverso un processo di pianificazione che analizza tutti i componenti strategici di un business, da quelli finanziari a quelli di mercato a quelli di prodotto: - Executive summary - Descrizione dell'azienda - Prodotto o servizio e processo - Analisi del mercato, piano di marketing e vendite - Posizione competitiva, milestones e analisi dei rischi - Management e organizzazione - Parte finanziaria Il testo è ricco di casi di studio, dai servizi al manifatturiero, e propone, come esempio completo, il business plan di un'impresa produttrice di bevande. Il libro dedica inoltre un capitolo al business plan per organizzazioni no-profit e un capitolo all'analisi SWOT e PESTEL, con approfondimenti sul significato di strategia e pianificazione strategica. La metodologia dei 7 step è applicabile a business plan relativi a: - Start-up - Espansione aziendale - Fusione e acquisizione - Strategie di internazionalizzazione - Organizzazioni no-profit - Ristrutturazione finanziaria - Riconversione aziendale.

Argentina - 2008

La dieta pH -

Succhi di frutta e verdura con la centrifuga - Giovanni Verderame 101-01-01

Con questo libro apprenderete tutto quello che c'è da sapere sugli effetti benefici della frutta e della verdura e su come trarre il massimo beneficio da tutti i principi in essa presenti grazie alla centrifugazione. Troverete incluse tutte le principali ricette che vi permetteranno di restare o tornare in forma, alleviare o prevenire alcuni problemi di salute (quali ad es. asma, dolori articolari, cardiopatie) e rallentare i processi d'invecchiamento eliminando i radicali liberi in maniera del tutto naturale. Oggi si possono acquistare ottime centrifughe con poco più di 60 euro. Se non ne avete ancora una, questo libro vi spiegherà anche come sceglierla e come usarla al meglio.

Le cento migliori ricette con la frutta esotica - Olga Tarentini Troiani 2012-07-26

Banana, ananas, kiwi, mango, papaia, carambola sono solo alcuni dei frutti, provenienti da terre lontane, che oggi stanno entrando nell'uso della nostra cucina. Utilizzati adeguatamente - come le cento ricette di questo libro suggeriscono - i frutti esotici arricchiscono di sapori nuovi, freschi e invitanti numerosi piatti, dall'antipasto al dolce, conferendo a ogni tipo di menù una nota di raffinatezza e originalità. Olga Tarentini Troianiamericana di origine cecoslovacca, si è occupata per molti anni di pranzi diplomatici. Grande appassionata di cucina, con la Newton Compton ha pubblicato, tra l'altro, 365 modi per preparare dolci e torte con ricette facili e golose, scritto insieme al marito Luigi.

Creta - Cristiana Baietta 2005

Slovenia - Mark Baker 2022-10-28T00:00:00+02:00

"Un paradiso terrestre di cime innevate, fiumi turchesi e paesaggi marini intriganti, la Slovenia combina i suoi tesori naturali con un'architettura affascinante e una cucina raffinata." In questa guida: attività all'aperto, l'ascesa del Monte Triglav, le aziende vinicole, viaggiare con i bambini.

C'era una vodka - Sapo Matteucci 2014-07-28T00:00:00+02:00

Un libro difficilissimo da definire, al tempo stesso un'educazione sentimentale, una guida molto d'autore al drink come stile di vita (e come vita di stile), un corso di civiltà del bere, un'autobiografia mascherata (e anche un po' smascherata) e una piccola ricerca del tempo perduto. Antonio D'Orrico, "Sette - Corriere della Sera" Sapo Matteucci è molto probabilmente l'inventore di un nuovo genere letterario a sfondo enogastronomico: nessuno come lui, finora, ha saputo descrivere il piacere non solo materiale ma spirituale della cucina e del bere, attraverso cui filtra il proprio gusto e la propria avventura umana. Giovanni Russo, "Corriere della Sera" Ingredienti: 1/4 di guida al bere, 1/4 di educazione sentimentale, 1/4 di autobiografia, 1/4 di storia, aneddotica e civiltà del bere. Miscelare tutto con arguzia e leggerezza. Una volta servito, il cocktail vi sorprenderà per il riuscitissimo amalgama di ritmo, garbo e humour. E si avvertirà ancora una volta la consapevolezza che l'alcol, più che al fegato, sia capace di parlare al cuore. Enrico Remmert, "Tuttolibri"

Barman - Sergio Felletti 2017-10-25

Questo libro è il fondamento principale del primo e più veloce passo per diventare un Barman professionista. Colui o colei che nei prossimi 7 giorni si impegna a leggere accuratamente, a rileggere, ad osservare attentamente i video preposti e a mettere in pratica tutti i consigli, esercitazioni e tecniche descritte in questo prezioso manuale, sarà in grado di essere annoverato nell'esercito dei Barman professionali a tutti gli effetti. Sì, i datori di lavoro odierni non sempre vogliono vedere carte, documenti, raccomandazioni e Curriculum per assumere un dipendente, ma fatti veri e pratici. Questa velocità e precisione di lavoro ti è resa possibile non solo tramite il tipo di esercitazione ergonomica consigliata da noi, ma anche dal sistema rapido di come abbiamo descritto e illustrato la preparazione di tutti i 410 cocktail ufficialmente esistenti.

Summer Food - 600 Deliziose Ricette Per Gli Ospiti Partito - Jill Jacobsen 2019-01-27

Summer Food - 600 Deliziose Ricette Per Gli Ospiti Partito: (Fingerfood, Party-Snacks, Dips, Cupcakes, Muffins, Cool Cakes, Ice Cream, Fruits, Drinks & Co.). Le mie specialità sono le ricette di tutti i giorni, in cui il buon gusto e l'alimentazione sana si completano perfettamente. Nel mio "COOKING & BAKING LOUNGE" troverete deliziose ricette che sorprenderanno la vostra famiglia e i vostri amici. Lasciatevi ispirare dalle grandi ricette creative. Come sapete, l'appetito viene da scorrimento. Tutte le ricette del ricettario con istruzioni dettagliate.

Il potere curativo dei succhi di frutta e verdura - Michael T. Murray 2018-04-05

I succhi di frutta e di verdura consentono all'organismo di recuperare nutrienti fondamentali con un minimo sforzo di assimilazione, e rappresentano una scelta salutare e piacevole al tempo stesso. Tutte le informazioni riunite nel libro vanno in questa direzione, supportate da una grande mole di documentazione scientifica raccolta dall'autore nella sua attività sul campo. Una guida approfondita ai principali frutti e ortaggi, completa di analisi nutrizionali e di precise indicazioni di consumo in base ai disturbi, ci permette di prendere coscienza del loro valore e li trasforma da semplici ingredienti in veri attori di un processo migliorativo. Per disintossicarsi, per perdere peso, per prevenire molti dei disturbi più diffusi nelle società del benessere, l'azione stimolante dei succhi sul sistema immunitario fa sì che possano essere impiegati sia in funzione terapeutica sia in chiave preventiva. In ogni caso i succhi ci aiutano in maniera gradevole a sviluppare un atteggiamento più consapevole verso la nostra salute e a condurre una vita piena e intensa.

Cina - Piera Chen 2018-02-20T13:18:00+01:00

"Questo paese è proiettato verso il futuro, ma il suo passato è una miniera di meraviglie. Grande Muraglia, templi in cima alle montagne, città sull'acqua, sublimi grotte buddhiste, villaggi dimenticati dal tempo: cercate di scoprire qual è la vostra destinazione" (Damian Harper, Autore Lonely Planet). Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio. In questa guida: la Città Proibita in 3D; in crociera sullo Yangzi; la cultura gastronomica; itinerario a piedi a Hong Kong. "ATTENZIONE: su alcuni ereader i caratteri tibetani potrebbero non essere visualizzati correttamente".

Tutto quello che sai sul cibo è falso - Sarah Farnetti 2012-09-05

Saper mangiare è come sapersi vestire: bisogna scegliere cosa ci sta bene e cosa mettere (addosso, nel piatto o nel carrello della spesa). Nulla è proibito: gli alimenti comunemente ritenuti nemici della linea (dall'uovo fritto alle patatine e al cioccolato) possono diventare alleati, esattamente come un accessorio può essere completamente sbagliato o, se ben portato, può diventare un tocco di stile. Sara Farnetti, nutrizionista esperta in malattie del metabolismo, rivoluziona il concetto stesso di dieta. Non esistono infatti alimenti che fanno ingrassare, è il mix dei cibi che associamo a ogni pasto a liberare gli ormoni che determinano l'accumulo di grasso nelle diverse zone del corpo. Imparare ad abbinare i cibi nel modo giusto, dunque, è la chiave per una dieta equilibrata e sana. Grazie a linee guida semplici, ricette e trucchi, questo libro -

un'educazione alimentare e di vita che innesca una rivoluzione invisibile, portando risultati con disciplina, ma senza fatica - ci spiega come confezionare, liberandoci da pregiudizi alimentari mortificanti e controproducenti, una dieta su misura. Per modellare il nostro corpo proprio dove ne ha bisogno, farci stare meglio e trasformare, senza stravolgerlo, il nostro stile di vita.

Barcellona - Sally Davies 2019-12-20T13:33:00+01:00

"Questa incantevole città sul mare possiede una cultura millenaria, straordinari capolavori architettonici, ristoranti e locali d'eccellenza". In questa guida: itinerari in città; La Sagrada Familia; dove bere e mangiare; Gaudie e il modernismo.

Il pH e la dieta ortomolecolare -

Myanmar (Birmania) - Simon Richmond 2015-06-09T00:00:00+02:00

È il momento di visitare questa terra straordinaria, disseminata di pagode dorate, dove i modi di vita tradizionali sono ancora attuali e zone un tempo interdette ai visitatori sono finalmente aperte al turismo.

Questa guida aggiornata in ogni sezione comprende: Shwedagon, Paya 3D, Aung San Suu Ky, i templi di Bagan, la cucina del Myanmar.

Mix & drink. Come preparare cocktail con le tecniche del barchef - Dario Comini 2011

Parigi - Catherine Le Nevez 2022-10-28T00:00:00+02:00

"I viali fiancheggiati dai monumenti, i musei pieni di capolavori, le boutique e i caffè senza tempo sono arricchiti da una nuova ondata di gallerie d'arte multimediali, bar sui tetti, negozi di design e iniziative a difesa dell'ambiente." In questa guida: musei e gallerie d'arte, itinerari a piedi nei quartieri, Versailles in 3D, gite di un giorno.

Preparazione atletica per calciatori - Volume III - Pasquale Natale 2022-10-04

Preparazione atletica per calciatori è fatto di 5 manuali, tutti a colori, per un totale di circa 1200 pagine (Ognuno di 220/250 pagine).Acquistabile anche singolarmente, in formato cartaceo e ebook.È una proposta di allenamento annuale, microciclo per microciclo, seduta per seduta, per circa 44 settimane e 300 singole sedute, tutte schematizzate con tabelle, disegni e foto.In ogni allenamento sono dettagliati tutte le fasi, dal warm up iniziale alla fase defaticante finale, passando per la fase centrale, quella più importante.Naturalmente, in un tutt'uno tra allenamento fisico, tecnico e tattico, con un maggiore attenzione a quella che è la preparazione atletica del calciatore.Progetto riservato soprattutto ai dilettanti, ma con spunti anche per categorie maggiori.Gli allenamenti sono flessibili e differenziati per caratteristiche energetiche, ruoli e minutaggio durante le gare ufficiali, le quali potranno essere modificati dai tecnici sulla base delle proprie esigenze.Il primo e il terzo volume presentano una lunga appendice, con le attività complementari: test fisici, alimentazione, integrazione e supplementazione, fase di transizione, schede di allenamento, valutazione massa corporea, altro.

Siria e Libano - Terry Carter 2008

La cucina dell'ayurveda. Nutrire il corpo e l'anima. Oltre 200 ricette nutrienti, sane e facili da preparare - Ernst Schrott 2000

Dieta Senza Ansia - Valeria Gasparri 2011-06-24

La Dieta Senza Ansia costituisce una innovazione nel mondo delle diete: all'opposto di quelle tradizionali non impone regole rigide, orari, menù dettagliati per ogni giorno della settimana, né la pesatura dei cibi o ricette particolari; non è necessario fare ginnastica o scatenarsi con l'aerobica o rivoluzionare la propria vita. Questa Dieta consente di perdere peso dolcemente, non fissa obiettivi da raggiungere e non crea Ansia, nemica delle diete, ma, al contrario, suscita entusiasmo, stimola l'iniziativa e migliora l'umore. I risultati ottenuti rendono la persona che ha seguito la Dieta più consapevole delle proprie capacità e della propria forza interiore aumentando l'autostima e rafforzando la coscienza di sé. L'esperienza di perdere peso, di essere stati capaci di risolvere un problema che per altri è ancora una palude, rende più sicuri e determinati anche nell'affrontare la vita.