

# I segreti per vivere bene e a lungo

Dalla medicina alla tavola

GianCarlo Signore

Cosa possiamo fare per aiutare corpo e mente a essere sani e in forma? L'alimentazione e l'attività fisica sono alla base di una vita sana e lunga, ma anche affinare la curiosità, la voglia di conoscenza e l'amore per il mondo che ci circonda possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo.

Questo volume approfondisce le caratteristiche dei nutrienti, contiene importanti informazioni sulla conservazione e la cottura dei cibi e tratta nel dettaglio gli alimenti alla base dell'alimentazione di tutti i giorni.

Il capitolo dedicato alle diete, oltre a riportare le Linee Guida della Sana Alimentazione Italiana, tratta anche dei pro e contro della dieta vegetariana e fornisce indicazioni circa la corretta dieta dimagrante. La profonda cultura farmaceutica dell'Autore risalta particolarmente nella parte dedicata alla fitoterapia e all'impiego delle tante piante medicinali che possono coadiuvare la dieta per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale.

## Autore

**Giancarlo Signore.** Nato a Roma nel 1940, consegue la laurea in Farmacia nel 1963 presso l'Università "La Sapienza" di Roma. Nel 1973 entra a far parte del Nobile Collegio de' Speciali – Universitas Aromatariorum Urbis, ricoprendo la carica di Presidente dal 1995 al 2007. In seno all'Istituto fonda il Museo di Arte Farmaceutica e l'Accademia Romana di Storia della Farmacia e di Scienze Farmaceutiche. È autore di numerose monografie di carattere storico-scientifico e professionale.

GianCarlo Signore

I SEGRETI  
PER VIVERE BENE  
E A LUNGO  
Dalla medicina alla tavola



## Scheda del libro

Prima edizione

Formato: 17x24 cm

Brossura

Pagine: 200

**Prezzo: 19,00 euro**

ISBN: 9788868951689

Gennaio 2015

eISBN: 9788868951696

## A chi si rivolge

Per approfondire i temi dell'alimentazione e di uno stile di vita sano

## Livello di lettura



base



intermedio



avanzato