

Grazie infinite Angel!





ALIMENTAZIONE ANTICA E MODERNA

Quando parliamo di mangiare sano intendiamo un'alimentazione che usi ingredienti antichi mangiati già dall'inizio della storia umana (come bacche, radici, germogli, alghe...) uniti ad ingredienti più moderni (come oli, aceti particolari, pasta di farine facilmente digeribili).

Si mangia un po' di tutto ma tutto solo di ciò che è sano. I cibi industriali non sono sani e andrebbero evitati.



Questo non significa smettere di mangiare ciò che ci piace ma significa scoprire quali cose ci piacciono veramente e imparare a cucinare in modo sano evitando ingredienti e combinazioni dannose.



ANGEL JEANNE

"Mangiare sano non è facile all'inizio; poi, una volta imparato lo stile corretto di alimentazione, non si riuscirà più a fare a meno di questo metodo e si continuerà a mangiare sano anche in maniera intuitiva."