



Extrait du Close-Up.it - storie della visione

<https://www.closeup-archivio.it/mangiare-bene-per-sconfiggere-il-male-in-audiolibro-il-best-seller-dell-alimentazione>

Mangiare bene per sconfiggere il male: in audiolibro il best seller dell'alimentazione

- NEWS -



Date de mise en ligne : giovedì 19 dicembre 2019

Close-Up.it - storie della visione

Mangiare bene per sconfiggere il male della dottoressa Maria Rosa Di Fazio è uno dei più grandi best seller dell'editoria italiana nel settore dell'alimentazione. Uscito a settembre 2016 in piccola tiratura perché le librerie - soprattutto le grandi catene - notoriamente non amano scommettere sugli autori esordienti e sugli editori indipendenti (in questo caso Mind Edizioni), "esplose" due mesi dopo per una serie di concatenazioni virtuose (comunicazione social efficace, una travolgente intervista sull'emittente televisiva Telecolor e tanto, tanto passaparola tra i lettori - soprattutto lettrici).

Da allora, oltre venti ristampe e 100.000 copie vendute, non ha più lasciato gli scaffali delle librerie. Seguì subito dopo la versione ebook, anche questa un grande successo. Proprio in questi giorni, infine, è arrivata sul mercato la versione audiolibro digitale, pubblicata da Storytel, la branch italiana della multinazionale svedese leader mondiale del settore. Una speaker professionista legge le 160 pagine del libro che ha rivoluzionato la visione dell'alimentazione con un approccio coraggioso (messi al bando i tre "nemici bianchi": latte, glutine, zucchero), in netto contrasto con gli stili di vita promossi dai big dell'industria alimentare.

Maria Rosa Di Fazio, una lunga esperienza in alcuni dei principali ospedali milanesi, dal 2015 è responsabile oncologia del centro clinico SH di San Marino, fondato dal luminare francese professor Philippe Lagarde.

"Fa' che il cibo sia la tua medicina" ammoniva Ippocrate, padre della scienza medica. Oggi, in un'epoca di cibi sempre più industriali, manipolati, prodotti con materie prime modificate geneticamente e imposti dalla pubblicità e dal marketing, noi possiamo e dobbiamo andare oltre affermando che "stiamo" bene o male in base a "che cosa" mangiamo o non mangiamo. Non solo: perché la nostra salute e quella dei nostri figli dipendono anche dal "quando" consumiamo un determinato alimento, dal "come" lo cuciniamo, senza mai sottovalutare "insieme a che cosa" lo abbiniamo e lo portiamo in tavola.

Sono tutte informazioni che troverete in questa guida pratica e di facile lettura allo stare bene (che oggi, appunto, si può anche leggere "ascoltandola"), ma anche alla prevenzione più naturale, nonché più semplice e perfino più economica, delle peggiori malattie.

Per ascoltare un estratto dell'audiolibro:

www.storytel.com/it/it/books...

Maria Rosa Di Fazio, *Mangiare bene per sconfiggere il male*, Mind Edizioni www.mindedizioni.com

Edizione audiolibro su www.Storytel.com