



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Scelto da Glamour: il libro di ricette sane, attente alla prevenzione

La prevenzione dei tumori passa anche attraverso il cibo e la convivialità. Il nuovo ricettario [Indovina chi previene a cena?](#) *Ricette conviviali per una libera e gustosa prevenzione a tavola*, realizzato da Miriam Bertuzzi e Giulia Tedesco (Altraeconomia, 13 euro), invita a “fidarci della nostra pancia” e ci racconta – attraverso l’esperienza di una psicologa, nonché cuoca provetta – come la scelta del cibo e l’arte di portare a tavola una sana convivialità possa cambiare il nostro stile di vita e aiutarci a mantenerci sani. Non solo, partendo dall’esperienza delle autrici, ci fornisce tutti gli elementi – dalla lista degli invitati alle ricette, dalla spesa al posto più adatto – per organizzare una cena perfetta e salutare.

L'articolo [Scelto da Glamour: il libro di ricette sane, attente alla prevenzione](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).