

#logosedizioni



Logos
OLIO DI COCCO

Laura Agar Wilson

Brossura

2017

cm 17,0 x 22,7 mm, 144 pp.

italiano

9788857609348

14,50€

Disponibilità Immediata

9 788857 609348



9 788857 609348 >

OLIO DI COCCO

Un ingrediente semplice e naturale

L'olio di cocco e i suoi mille utilizzi

Negli ultimi anni, abbiamo assistito a un grande cambiamento nell'approccio occidentale alla salute e al benessere. Se in passato ci suggerivano di ridurre i grassi e ci propinavano i benefici dei cibi raffinati, ora la situazione è molto diversa e si può quasi affermare che sia in corso una vera e propria rivoluzione alimentare.

Nel passaggio a una dieta più naturale, l'olio di cocco è salito alla ribalta come alimento dai molteplici pregi, indispensabile in una dieta sana. Diviso in quattro sezioni – Alimentazione, Salute, Cura della casa e Bellezza – le tante ricette di *Olio di cocco* rivelano tutta la versatilità di questo super olio.

Conosciuto soprattutto come ingrediente di molti piatti gustosi, dal curry thai ai brownie al cioccolato senza lattosio, l'olio di cocco trova infinite applicazioni anche nei settori della bellezza e del benessere. Scoprite come sfruttare al meglio le sue proprietà benefiche grazie a una serie di semplici preparazioni che includono sciroppi per la tosse, tisane brucia-grassi, oli per massaggi, shampoo, dentifrici e ogni sorta di unguento. Il capitolo dedicato alla casa svela inoltre una gamma sorprendente di utilizzi forse meno noti. Le sue proprietà lubrificanti e la capacità di creare barriere protettive, infatti, rendono l'olio di cocco un alleato indispensabile in ogni stanza, l'ingrediente principale di detersivi liquidi, spray multifunzione, antimacchia, lucidanti per mobili e auto e molto altro ancora. Un libro che rivela tutta la semplicità e l'efficacia di un ingrediente naturale perfetto in ogni situazione.

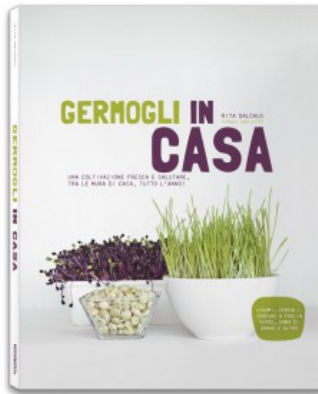
Laura Agar Wilson offre spunti e consigli, tante ricette, e soprattutto parole di incoraggiamento ai migliaia di lettori che seguono il suo blog wholeheartedlyhealthy.com. Vero coach della salute, Laura aiuta a trovare il benessere e la serenità. È stata proclamata Blogger of the Year ai British Health Journalism Awards; *Olio di cocco* è il suo secondo libro.

#DIY #logosedizioni



OLIO DI COCCO

Titoli correlati



GERMOGLI IN CASA

Sprout Lady Rita
9788857607146
16,00€



NATURA IN CASA

Louise Curley
con Jason Ingram
9788857608051
20,00€



BELLEZZA NATURALE

Juliette Goggin, Abi Righton
9788857608181
16,50€



CUCINARE CON GLI INSETTI

Folke Dammann
9788857608532
20,00€