



# Inizio lunedì

*a cura della Biblioteca di Bagno a Ripoli – Cooperativa Il Cosmo*

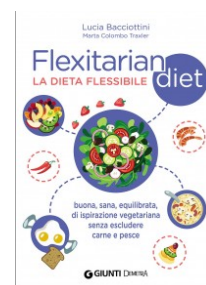


*Febbraio 2019*



### **Bacciottini, Lucia – Colombo Traxler, Marta**

Flexitarian diet : la dieta flessibile : buona, sana, equilibrata, di ispirazione vegetariana senza escludere carne e pesce / : Giunti Demetra, 2016. - 174 p.  
Coll. 613.2 BAC



### **Bellingeri, Paolo**

Scegli la salute : il metodo Kousmine e la sua dieta per adulti e bambini / : Aam Terra nuova, 2008. - 155 p.  
Coll. 613.2 KOU



### **Bianchi, Marco**

Cucinare è un atto d'amore / : HarperCollins, 2017. - 191 p. : ill.  
Coll. 641.5 BIA

### **Bianchi, Marco**

Ricette della dieta del digiuno / : Mondadori, 2013. - 172 p.  
Coll. 613.2 BIA

### **Bonamini, Isabella**

Calorie : ricettario dietetico per tutta la famiglia / : Demetra, 2001. - 127 p. : ill.  
Coll. 641.563 CAL

### **Campbell, Thomas – Campbell, Thomas M**

The China study : lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora : sorprendenti implicazioni per la dieta, la perdita di peso e la salute a lungo termine / : Macro, 2011. - 399 p.  
Coll. 641.1 CAM

### **Carr, Allen**

E' facile controllare il peso se sai come farlo / : EWI, 2008. - 192 p.  
Coll. 613.2 CAR



### **Ceriani, Marco**

La dieta metabolica italiana / : S. Ciccarelli, 2006. - XXII, 127 p.  
Coll. 613.2 CER

### **Conti, Debora**

Dimagrisci senza dieta / : Sperling & Kupfer, 2013. - XI,  
177 p. + 1 CD audio.  
Coll. 615.851 CON

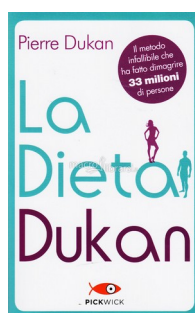


### **Del Toma, Eugenio**

Vivere senza dieta : ...conoscendo le regole! / : Il pensiero  
scientifico, 2010. - XI, 190 p. : ill.  
Coll. 613.2 DEL

### **Djokovic, Novak**

Il punto vincente / : Sperling & kupfer, 2014. - XXIX, 179 p.  
Coll. 613.2 DJO



### **Dukan, Pierre**

La dieta Dukan / : Sperling & Kupfer, 2011. - 333 p.  
Coll. 613.2 DUK

### **Grillparzer, Marion**

La dieta dell'indice glicemico / : Tecniche nuove, 2005. - 208 p. : ill.  
Coll. 613.2 GRI

### **Heßmann-Kosaris, Anita**

La dieta secondo il gruppo sanguigno / : Tecniche nuove, ©1999 (stampa  
2000). - VI, 146 p.  
Coll. 613.2 KEB

### **Holford, Patrick**

Guida completa alla nutrizione / : Tecniche nuove, 1999. - 379 p. : ill..  
Coll. 613.2 HOL

### **Knophius, Heike**

Alimenti bruciagrassi / L'Airone, 2003. - 78 p.  
Coll. 641.563 KNO

### **Kushi, Michio**

La dieta per la prevenzione del cancro : alimentazione e macrobiotica nella lotta contro i tumori / : Edizioni Mediterranee, 2003. - 404 p.  
Coll. 616.99 KUS

### **Liotta, Eliana**

La dieta Smartfood : in forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita / : Rizzoli, 2016. - 359 p. : ill.  
Coll. 613.2 LIO

### **Lomazzi, Giuliana**

Dieta alcalina : la salute a tavola : 100 ricette vegan per ritrovare l'equilibrio acido-base / : Terra nuova, 2015. - 115 p. : ill.  
Coll. 613.2 LOM

### **Longo, Valter**

La dieta della longevità / : Vallardi, 2016. - 301 p. : ill.  
Coll. 613.2 LON

### **Loreau, Dominique**

Il piacere della frugalità : [l'arte del cibo che rende felici corpo e anima] / : Vallardi, 2014. - 235 p.  
Coll. 613.2 LOR

### **McKeith, Gillian**

Sei quello che mangi : il progetto che vi cambierà la vita / : Corbaccio, stampa 2005. - 223 p. : ill.  
Coll. 613.2 MCK



### **Morelli, Raffaele**

Pensa magro : le 6 mosse psicologiche per dimagrire senza dieta / : Mondadori, 2014. - 162 p.  
Coll. 613.2 MOR

### **Murray, Michael T.**

Il potere curativo dei cibi : guida pratica e completa agli alimenti che aiutano a prevenire e a curare numerosi disturbi / : Red/Studio redazionale, 1996. - 403 p.  
Coll. 613.2 MUR

### **Nardone, Giorgio**

La dieta paradossale / : Ponte alle Grazie, 2007. - 103 p.  
Coll. 613.2 NAR

### **Pellizzari, Pierre**

Ripulire i propri organi : un facile fai-da-te / : Il punto d'incontro, 2008. - 156 p. : ill.  
Coll. 613.2 PEL



### **Pomroy, Haylie – Adamson, Eve**

La dieta del supermetabolismo / : Sperling & Kupfer, 2014. - XXIV, 260 p.  
Coll. 613.2 POM

### **Positano, Fiammetta**

La cucina senza grassi / : Vallardi, 1982. - 206 p. : ill..  
Coll. 641.56 POS

### **Ricca Rosellini, Salvatore**

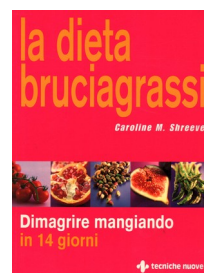
Fegato sano : il segreto per una vita in ottima salute / : L'età dell'Acquario, 2010. - 145 p.  
Coll. 613.2 RIC

### **Sala, Orietta**

Primi piatti : nella cucina internazionale e nella dieta mediterranea / : Vallardi, 1983. - 223 p  
Coll. 641.8 SAL

### **Shreeve, Caroline**

La dieta bruciagrassi / : Tecniche nuove, 2003. - 128 p.  
Coll. 641.563 SHR



### **Spencer, Mimi**

101 cose da fare prima di mettersi a dieta / : Feltrinelli, 2009. - 317 p.  
Coll. 613.2 SPE

## Thomas, Briony

La nuova dieta del diabetico / : Il pensiero scientifico, 1988. - 95 p.  
Coll. 641.563 THO



## Veronesi, Umberto

La dieta del digiuno : perdere peso e prevenire le malattie con la restrizione calorica / : Mondadori, 2013. - 137 p.  
Coll. 613.2 VER

## Vestita, Ciro

Coltiviamo la salute : prodotti, consigli e ricette dalla natura per un nuovo benessere / : Giunti, 2010. - 479 p. : ill.  
Coll. 613.2 VES

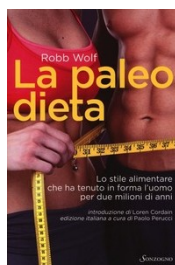


## Vestita, Ciro

Mangia meglio spendi meno / : Rai Eri, [2009]. - VIII, 226 p.  
Coll. 613.2 VES

## Vestita, Ciro – Biancalana, Silvia Carlotta

Dimagrire in allegria : manuale per perdere peso senza rinunciare al piacere di cucinare e di mangiare : 60 ricette / : Pacini Fazzi, 2005. - 79 p. : ill.  
Coll. 613.2 VES



## Wolf, Robb

La paleo dieta : lo stile alimentare che ha tenuto in forma l'uomo per due milioni di anni / : Sonzogno, 2013. - 410 p. : ill.  
Coll. 613.2 WOL

# *ORARIO BIBLIOTECA COMUNALE*

*lunedì, martedì, mercoledì,  
giovedì e sabato*

*8,30 – 19,00*

*venerdì 13,30 – 19,00*

*via di Belmonte, 38 Bagno a Ripoli*

*tel. 645879/81*

*email: [biblioteca@comune.bagno-a-ripoli.fi.it](mailto:biblioteca@comune.bagno-a-ripoli.fi.it)*

*[www.facebook.com/bibliotecabagnoaripoli](http://www.facebook.com/bibliotecabagnoaripoli)*