

Dimagrire

Giugno 2016

IN LIBRERIA

Consigli alimentari "saggi" per tonificare corpo e spirito

Seneca, filosofo del I secolo d.C., si occupò anche di dietetica. E lo fece in modo sorprendentemente moderno, come testimonia questo volumetto; pane d'orzo, brodo e altri cibi semplici: sono questi il miglior viatico, secondo Seneca, per avere corpo e mente in forma.

La dieta del saggio
Lucio Anneo Seneca
Edizioni Dehoniane
251 pp., 15,90 €

