# Nutrire il Futuro

## Guida Yin Yang a un pianeta migliore

### [Carlo Guglielmo](https://www.ilgiardinodeilibri.it/autori/_carlo_guglielmo.php)

**Indice**

Prefazione

**Parte prima. Alimentazione yinyang**
Cibo dalla natura - Yinyang - Alimentazione yinyang - Comprendere yinyang - L’alimentazione quotidiana - Principi di cucina yinyang - Flessibilità e adattamento - Autoregolazione - Una buona alimentazione per tutti

**Parte seconda. Tra natura e cultura**
La grande svolta - Salute, costituzione e condizione - Vìvere meglio - Le radici del comportamento - Modelli di vita

**Parte terza. La maturazione del giudizio**

**Parte quarta. Ragione, tecnologia e mondo moderno**
La fede nella scienza - Esterno e interno

**Parte quinta. Essere umano, società e ambiente**
Individualità e libertà - Il biosoma - Sistemi sociali ed economia - Siamo una specie molto particolare

**Parte sesta. Idee, valori e vita quotidiana**
La via dell’Occidente - Oggi - Coltivare il giudizio

**Parte settima. Noi e l’infinito**
Conclusione. La via naturale

**Appendice**

1. La questione dei carboidrati
2. Esiste solo yinyang
3. Rapporto da Sol 3 (un finale semiserio)

Note

Bibliografia essenziale

**Dettagli Libro**

|  |  |
| --- | --- |
| Editore  | [Mediterranee Edizioni](https://www.ilgiardinodeilibri.it/edizioni/_edizioni_mediterranee.php)  |
| Anno Pubblicazione | 2019 |
| Formato | Libro - Pagine: 220 - 17x24cm  |
| EAN13 | 9788827229385 |