

**ATS**<sup>TM</sup>

Dott. Frank Casillo Ph.D.

# SCIENZA DELLA NUTRIZIONE

**ad uso pratico**



Questo libro è capace d'innescare una vera e propria rivoluzione nella vita di ciascuna persona, sia nella veste di consumatore che di professionista nel campo scientifico della nutrizione. Permette di scoprire il **valore salutistico** degli alimenti e come **potenziarlo** o **preservarlo**, in funzione dei metodi di preparazione e assunzione.

Potrai gustare nuovi sapori, innescare sane abitudini e accedere a nuovi livelli di energia, volti alla longevità, alla salute e al miglioramento della qualità della vita e delle prestazioni sportive. Frank Casillo ha compiuto un lavoro senza precedenti, attraverso una revisione sistematica delle più aggiornate pubblicazioni scientifiche e la stesura di una linea guida pratica per la selezione e la preparazione degli alimenti funzionali. Un risultato reso

possibile dall'impegno ultraventennale dell'autore, che ha permesso a migliaia di persone il raggiungimento di straordinari risultati in termini di benessere, salute, performance ed estetica. Nelle pagine di questo libro, scoprirai come impostare uno stile nutrizionale sostenibile e appetitoso, attraverso ricette salutari, semplici, deliziose e molto saporite.

---

**Istituto ATS** con **Giacomo Catalani Editore**, presentano i migliori specialisti nel mondo della Medicina, della Salute, del Benessere e della Performance Sportiva. Il nostro lavoro è incentrato sulla ricerca e il miglioramento, la nostra scelta è sempre stata quella d'innalzare il livello culturale e tecnico nel settore scientifico.