

“LA MIA SPESA SANA”, PAOLA RENZETTI INSEGNA I SEGRETI PER UN CARRELLO INTELLIGENTE IN UN LIBRO

6 Aprile 2021



PESCARA – “Essere consapevoli di ciò che si ha nel piatto è importante quanto il modo di mangiare”. Parte da questa convinzione *La mia spesa sana* il primo libro di **Paola Renzetti**. Biologa pescarese, insieme al marito **Francesco Cuddemi**, nel 2006 ha creato Saperi Locali, una realtà a Pescara creata proprio per affiancare le persone ad alimentarsi correttamente e a fare una spesa sana.

Sulla base dello stesso principio Paola ha deciso di mettere nero su bianco le sue conoscenze e le sue convinzioni, dando vita a *La mia spesa sana. Come raggiungere il benessere attraverso il consumo di alimenti sani e grazie a una spesa intelligente*.

Pubblicato da Bruno Editori, disponibile in versione online su Amazon, ma anche cartaceo da acquistare nell’attività di Paola, è un vero e proprio manuale, pensato per un pubblico femminile, che spiega come cambiare le abitudini alimentari nocive, come fare una spesa

sana anche in soli 5 minuti, come analizzare un alimento prima di comprarlo, leggendo bene le etichette e fornisce le cinque regole base per scegliere gli alimenti non dannosi per la salute, cominciando dalla pianificazione dell'alimentazione e passando per la scelta di prodotti locali, stagionali e biologici.

“Conoscere i segreti di una spesa sana è fondamentale ed io ho deciso di rivelarli in questo libro, frutto di oltre vent'anni di esperienza in questo settore – spiega Paola -. Al suo interno svelerò il mio metodo, unico e originale, che permetterà di fare una spesa intelligente ogni settimana, così da raggiungere uno stato di salute ottimale da un lato e risparmiare dall'altro. Il tutto partendo proprio dall'acquisto di quegli stessi prodotti che il nostro territorio ci mette a disposizione, ossia dai Saperi Locali”.

Nel testo, l'autrice prova anche a sfatare alcuni miti, come ad esempio il costo elevato di alcuni alimenti biologici. “Nell'immaginario collettivo – spiega ancora Paola Renzetti – mangiare biologico costa di più, ma non è vero. A lungo andare la spesa si ammortizza e in più mangiare sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche”.

