

## **“Mangia Con Me”: il nuovo libro di Ilaria Cravero per nutrirsi rispettando l’ambiente**

*La food blogger di cucina vegetale e personal chef a domicilio, già autrice di altri due libri di ricette, ha pubblicato un volume disponibile anche in versione video su una piattaforma online che affianca le persone nei loro primi passi verso uno stile di vita vegano. Un percorso di alimentazione a base vegetale, strutturato e organizzato con la collaborazione della biologa nutrizionista Roberta Bartocci.*

10 dicembre 2019 – In un momento storico caratterizzato dalla crescente consapevolezza dell'emergenza climatica, una delle soluzioni più gettonate per salvare il pianeta è quella di cambiare il nostro modo di mangiare. Ma come farlo? A spiegarlo ci ha provato Ilaria Cravero, food blogger di cucina a base vegetale oltre che personal chef a domicilio, attraverso il libro di ricette “Mangia Con Me”: un percorso alimentare pianificato e dettagliato sotto l’aspetto nutrizionale, ma allo stesso tempo creativo, gustoso e vibrante dal punto di vista culinario.

“Scegliere una dieta sana e sostenibile, a base vegetale, è oggi uno dei modi più efficaci per ridurre le emissioni dei gas serra, come dimostrato anche da alcuni studi internazionali. Sono vegana da più di tre anni e so perfettamente quanto questo stile di vita, che ha dato una svolta alla mia esistenza, possa essere complicato da iniziare, mantenere e organizzare, se non supportati dagli strumenti giusti”, afferma Ilaria Cravero che è anche autrice del blog cookare.it e ha già pubblicato il libro di ricette “Cucinare fa schifo”.

Il libro “Mangia Con Me” accompagna i lettori per un periodo di 28 giorni e presenta 84 ricette, ognuna corredata di una scheda dove annotare progressi e risultati come in un diario di bordo. La parte nutrizionale è stata curata dalla dottoressa Roberta Bartocci, biologa nutrizionista esperta in alimentazione vegetale, che ha individuato e selezionato gli ingredienti migliori e più adatti al raggiungimento di uno stato di salute, benessere, energia e forma fisica ottimale. Ilaria Cravero ha poi messo insieme questi ingredienti per creare quelli che a suo parere sono gli abbinamenti ideali affinché oltre ad essere salutari i piatti risultino anche invitanti e gustosi.

Il volume è disponibile anche online in versione video-corso, per aiutare le persone che si trovano a muovere i primi passi verso uno stile di vita vegano. La piattaforma prevede anche l’interazione diretta: sotto ogni video si può commentare e fare domande e ogni giorno l’autrice manda aggiornamenti, consigli e contenuti extra via email. La formula è quella del soddisfatti o rimborsati: ogni lettore ha 7 giorni per valutare il video-corso ed eventualmente cambiare idea, recuperando l’intera somma.

“Più che di un semplice programma di alimentazione si tratta di un vero e proprio sostegno emotivo per chi vuole cambiare modo di nutrirsi, a cui è legato anche un gruppo Facebook: una vera e propria community dove chi ha acquistato il libro e il portale può fare domande, condividere i propri

progressi e il percorso con altre persone. Un modo per non sentirsi soli, ma seguire un nuovo regime alimentare affiancati da un gruppo di persone”, aggiunge la Cravero.

“Mangia Con Me” è distribuito su Amazon ad un prezzo di copertina di 38 Euro (più spese di spedizione) e in promozione sul blog Cookarelab.com al prezzo di 29.90 Euro.

Il prezzo del video corso online è di 97 Euro.

**Mangia con me**

**VIDEO**

Mangia Con Me - 3 giorni gratuiti

<https://www.cookarelab.com/gratis-3-giorni-completi>