



ELIANA LIOTTA

con
**Pier Giuseppe Pelicci
e Lucilla Titta**

Con questo
libro aiuti
la ricerca

la dieta



SMART



FOOD



IN FORMA E IN SALUTE
CON I 30 CIBI
CHE ALLUNGANO LA VITA



best
BUR

in collaborazione con

Fondazione IEO·CCM
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA
CENTRO CARDIOLOGICO MONZINO

Eliana Liotta
con Pier Giuseppe Pelicci e Lucilla Titta

LA DIETA SMARTFOOD

*In forma e in salute con i 30 cibi
che allungano la vita*

Parte dei proventi delle copie vendute sarà devoluta alla
Fondazione IEO-CCM
(Istituto europeo di oncologia-Centro cardiologico Monzino)
per il progetto di ricerca Smartfood.

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli, Milano
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10153-0

Prima edizione Rizzoli: febbraio 2016
Prima edizione BUR: maggio 2018

Impaginazione: Compos 90
Illustrazioni di Angelo Valenti

Si ringraziano per la collaborazione le nutrizioniste Francesca Ghelfi e Krizia Ferrini,
ricercatrici del gruppo SmartFood allo IEO.

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

La dieta Smartfood

A Leandro e Lavinia.
A Sara, Luca e Anna.
A Lorenzo e Leo.

Finito di stampare nel maggio 2018 presso
Grafica Veneta - via Malcanton, 2 - Trebaseleghe (PD)
Printed in Italy