

# Indice

---

L'insegnamento della cicala .....	VII
Premessa .....	IX
Prima settimana .....	1
Seconda settimana .....	15
Terza settimana .....	29
Quarta settimana .....	39
Quinta settimana .....	47
Sesta settimana .....	53
Settima settimana .....	61
Appendice A – Una giornata “tipo” .....	69
Appendice B – Qualche ricetta .....	77
Appendice C – Qualche integratore utile .....	111
Bibliografia .....	113