

Gli Indici Glicemici Come Dimagrire E Restare In Salute Con Gli Alimenti A Basso Indice Glicemico

Piano Dietetico di Resistenza all'Insulina & Sistema Immunitario
Piano Dietetico di Resistenza all'Insulina: Se non viene curata, l'insulino-resistenza può portare al diabete di tipo 2 e alle conseguenze negative per la salute ad esso associate, rendendoli più suscettibili alle malattie cardiache e all'ictus, oltre a causare danni ai nervi e ai reni, privandoli di 10 anni di vita! La resistenza all'insulina e il diabete di tipo 2 sono stati in aumento negli ultimi cinquant'anni, poiché le diete si sono spostate per iniziare a includere molti più zuccheri e carboidrati semplici, soprattutto dai cibi troppo elaborati che sono diventati così comuni. Per fortuna, può essere invertito e questo libro fornisce una dieta e soluzioni di stile di vita che possono aiutare a ridurre la resistenza all'insulina e anche invertire il diabete di tipo 2. Fornisce una panoramica di facile comprensione delle cause e delle conseguenze della resistenza all'insulina, nonché del funzionamento dell'insulina nell'organismo. Sulla base di queste informazioni, fornisce soluzioni facili da seguire che sono state dimostrate nella ricerca per abbassare la resistenza all'insulina e invertire il diabete di tipo 2. Utilizzando le informazioni fornite da questo libro, è possibile iniziare a ridurre la resistenza all'insulina e abbassare i livelli di zucchero nel sangue oggi, ma non è tutto! Sistema Immunitario: Oggi, stiamo assistendo ad un aumento del numero di malattie infiammatorie autoimmuni, e poiché il vostro sistema immunitario è la principale linea di difesa dell'organismo contro gli invasori stranieri, è necessario mantenerlo innescato e funzionare in modo ottimale Il sistema immunitario: Potenziare il sistema immunitario, guarire il vostro intestino e purificare il vostro corpo naturalmente è per i lettori che sono alle prese con problemi legati al loro sistema immunitario. Queste lotte possono andare dall'ammalarsi spesso a disturbi infiammatori come la fibromialgia e l'artrite fino al deterioramento del rivestimento intestinale, noto anche come intestino che perde. Qualunque sia la vostra condizione, questo libro aumenterà la vostra comprensione di come avere un sistema immunitario più sano e migliorare la salute dell'intestino. E' facile da seguire e vi metterà sulla strada giusta verso la riparazione del vostro intestino in modo da poter iniziare a raccogliere i molti benefici di un sistema immunitario forte. Dopo aver letto questo libro, capirete come la vostra salute e il vostro benessere siano fortemente influenzati dal vostro microbiota intestinale. Quando guarite il vostro intestino, rafforzate allo stesso tempo il vostro sistema immunitario.

Il segreto delle star di Hollywood per dimagrire e cambiare il metabolismo Un metodo totalmente nuovo per dimagrire e per cambiare il tuo metabolismo: frutto di ricerche scientifiche all'avanguardia, The ice diet si basa su sistemi naturali per portare il tuo corpo a una condizione mai avuta prima. Bastano sei settimane – con uno specifico programma incentrato su cosa mangiare, quale attività fisica praticare e quali accorgimenti adottare ogni giorno – per ritrovare la forma persa da tempo. The ice diet è il vero segreto di molti personaggi del mondo dello spettacolo: vivere a basse temperature e consumare cibi freschi e poco cotti sono il trucco per bruciare il grasso in eccesso, secondo il meccanismo che da sempre il corpo umano adotta in situazioni estreme per sopravvivere. Peta Bee, giornalista specializzata nell'ambito medico-scientifico, ha raccolto nel libro anche una serie di deliziose ricette che daranno energia al tuo corpo per bruciare le calorie in eccesso. Perché The ice diet è l'ultima scoperta non solo per dimagrire, ma per cambiare, in maniera rapida e per sempre, il tuo stile di vita. Fra i temi trattati nel libro:
• Capire la differenza tra grassi “buoni” e “cattivi”
• Mangiare cibi freddi e appetitosi!
• Scoprire come le spezie aiutano a dimagrire più in fretta
• Conoscere il potere del ghiaccio
• Affrontare i cambiamenti in maniera graduale
• Dormire in una stanza più fresca
• Vivere secondo le stagioniPeta Beegjornalista, specializzata in salute e fitness, collabora con diverse testate, tra cui il Times e il Sunday Times. È autrice di volumi bestseller e ha vinto due volte il premio come miglior giornalista in ambito medico nel 2008 e nel 2012. Vive a Berkshire con la sua famiglia.

Per essere all'avanguardia, occorre offrire a pazienti e atleti un’assistenza completa, rivolta non soltanto al trattamento dei sintomi, ma a tutti i fattori interconnessi che contribuiscono alla salute. Medicina sportiva complementare vi insegna a combinare numerose terapie non tradizionali, che aiuteranno i vostri atleti a migliorare le proprie prestazioni e a ridurre il rischio di lesioni. Utilizzando i programmi delineati in questo libro, potrete integrare le terapie tradizionali e dar vita a un approccio olistico che si rivolga al benessere fisico, mentale/emozionale e chimico degli atleti. Con Medicina sportiva complementare avrete la possibilità di: scoprire e prevenire le cause profonde di lesione grazie alla comprensione dei fattori che contribuiscono agli squilibri di tipo fisico, emozionale o chimico; insegnare agli atleti che, imparando a conoscere e a gestire le proprie esigenze fisiche, emozionali e chimiche, possono condizionare salute e prestazioni; determinare quali terapie non tradizionali sono più adatte al singolo caso; instaurare rapporti curante-paziente più intensi e proficui. Medicina sportiva complementare fornisce gli strumenti per migliorare e ampliare la pratica delle terapie tradizionali, centrando l’interesse sulla salute globale del paziente.

Come nutrirsi in modo sano e gustoso

Lo zen e l'arte di far muovere i nostri figli

Gli indici glicemici

Piano Dietetico di Resistenza all'Insulina & Sistema Immunitario

Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso

The Essential Guide for Diabetics with an Expert Introduction to Nutrition and Healthy Eating, Plus 170 Delicious Recipes

Grazie alla sempre più evidente valenza terapeutica della nutrizione, stiamo assistendo oggi a una progressiva modifica del mercato degli alimenti: i nutraceutici sono diventati parte integrante degli scaffali dei supermercati e i reparti con prodotti dietetici si stanno progressivamente espandendo. Contemporaneamente, la dieta intesa come computo delle calorie e prescrizione di schemi alimentari, sta diventando sempre più difficile da attuare, soprattutto per lunghi periodi. Adeguandoci al mercato e alla ricerca del benessere da parte del consumatore, abbiamo creato un "paniere" in cui vengono proposti alimenti dalle proprietà benefico-funzionali, ricchi di sostanze biologicamente attive (antiossidanti, fitosteroli, omega-3, fibre, bifidobatteri, ecc.), ma al contempo gradevoli al palato. Il "paniere" è caratterizzato da una varietà di alimenti e bevande con sapori, aromi e colori differenti. Questi alimenti dovranno essere introdotti in un regime alimentare in quantitativi tali da raggiungere un punteggio ben definito, che ciascuno potrà calcolare in autonomia, al fine di ottimizzare la propria dieta.

This substantially updated new edition offers detailed help on cooking for people with diabetes, with family-friendly recipes, photographed throughout.

È con vivo piacere che presento quest'ultima opera del Prof. Carlo Gaudio, Direttore del Dipartimento Cuore e Grossi Vasi [A. Reale] e Professore di Malattie dell'Apparato Cardiovascolare nella prima Facoltà di Medicina dell'Università [La Sapienza] di Roma, non nuovo ad impegni editoriali, che si aggiungono ad una vasta produzione di articoli scientifici originali, pubblicati sulle migliori riviste italiane ed internazionali di Cardiologia. (...) Il risultato è un'opera estremamente completa, accurata, aggiornata ed allo stesso tempo omogenea, perché adeguatamente coordinata. [Lauspicio è che sia fruibile con prÿtito sia dagli studenti del Corso di Laurea di Medicina e Chirurgia, sia dagli specializzandi della Scuola di Cardiologia, sia, infine, dagli studiosi del settore. (Dalla presentazione del Professor Luigi Frati)

Mangiar sano. Nutrirsi bene e con gusto

Guida clinica alla medicina naturale

Il cibo per lo sport. Per chi fa attività fisica leggera e per chi si allena a livello agonistico

Panorama

The ice diet

Gli indici glicemici. Come dimagrire e restare in salute con gli alimenti a basso indice glicemico

Forever Natural di **Dave Tuttle** Durante gli anni da atleta agonista ho visto così tanta gente entusiasta che cercava quella pillola magica che in qualche modo avrebbe fatto la differenza nella loro prestazione atletica. Finalmente un libro che mostra come gli atleti possono raggiungere i propri obiettivi senza steroidi! Forever Natural è un libro che aiuterà chiunque, da atleti di bodybuilding a quelli di varie disciplini sportive come il football americano, il weightlifting, la lotta, l'atletica leggera, ad eccellere senza l'uso di dannosi farmaci. Leggerete le ricerche sulla fisiologia e sulla nutrizione. Apprenderete le principali linee guida sulla dietologia, sulle tecniche motivazionali e principi di allenamento. Raggiungerete il massimo della vostra performance nello sport e nella forza.

Che cos'è il diabete? Perché è così pericoloso? Come si riconosce? Queste e tante altre domande trovano risposta in un eBook di 95 pagine che, con più di 70 immagini tra schemi, foto e disegni, aiuta a far chiarezza su una malattia pericolosa e diffusa. L'eBook si conclude con un utile glossario. Medico in famiglia è una collana di eBook dedicati alla medicina divulgativa. Curato da medici esperti, ogni eBook propone informazioni teoriche e pratiche corredate da numerose immagini, schede e disegni anatomici che facilitano la comprensione e l'applicazione di suggerimenti e tecniche. La collana non vuole sostituirsi al medico che deve rimanere il punto di riferimento al quale rivolgersi, ma rappresenta un valido aiuto per capire le cause delle malattie, capire com'è fatto il nostro corpo, come reagisce, come si difende e come cambia negli anni. I contenuti di Medico in famiglia possono essere utili per riconoscere le malattie ma anche per imparare a descrivere i sintomi con termini appropriati, migliorando così il dialogo con il proprio medico.

"Tutti noi abbiamo delle cellule cancerose nel nostro corpo. E tutti possiamo evitare che si attivino".

Patologia integrata medico-chirurgica I - vol. I (seconda edizione)

Sindrome metabolica

A tavola con il diabete. I menu, la cucina e le ricette per una dieta gustosa e corretta

Il tuo cibo dalla A alla Z

Il paniere degli alimenti

Principi di Nutrizione per l'anziano

Sono decine le diete già note e molte altre nuove vengono continuamente proposte al pubblico. Nessuna però può essere quella ideale, in grado di portare tutti al peso forma, perché il sovrappeso è dovuto a cause che sono diverse da persona a persona. Questo libro illustra i principi guida per scegliere il programma alimentare più idoneo alle proprie caratteristiche, allo scopo di perdere i chili superflui senza conseguenze sulla salute.

Per tenere sotto controllo il diabete 2, la forma più comune di malattia cronica, i farmaci non bastano. Occorre prestare attenzione ai gesti di ogni giorno: la dieta, l'attività fisica e le buone abitudini. Il diabete si combatte al supermercato spiega in maniera semplice e completa come si manifesta la malattia, quali rischi comporta e come la si può prevenire e contrastare. Percorrendo gli scaffali di un luogo simbolo come il supermercato – pieno di prodotti allettanti ma non sempre salubri –, gli autori forniscono informazioni utili e consigli preziosi, validi non solo per chi soffre di diabete, ma anche come stile di vita e prevenzione generale. Il testo si snoda lungo le corsie di un immaginario supermercato. Dal banco delle verdure al banco dei salumi e dei formaggi, dalle carni ai dolciumi, ai prodotti dietetici: quali alimenti preferire? Come leggere le etichette? Che cosa sono i cibi funzionali? Quali sono i contenuti calorici di ciascun alimento?... E una volta a casa: che tipo di cottura scegliere? Come associare gli alimenti per ottimizzare l'assimilazione dei principi nutritivi? Quali sono i migliori metodi di conservazione?...

L'indice glicemico (IG) misura la capacità di un alimento di elevare la glicemia dopo il consumo. Più elevato è l'indice, maggiore sarà il picco glicemico che provocherà. Conoscere l'incidenza di un alimento sulla glicemia è quindi di vitale importanza per perdere peso in maniera duratura e proteggersi da malattie anche gravi come diabete e tumori. L'indice glicemico presenta uno stile alimentare non più basato su rinunce e privazioni, bensì sulla scelta di una ricca varietà di alimenti a basso indice glicemico, che permette di prevenire o gestire il diabete di tipo 2, aiuta a dimagrire in modo sano e senza effetto yoyo, fa sentire sazi e soddisfatti, aumenta le riserve energetiche, allevia il senso di stanchezza a metà mattina che spinge verso snack ricchi di zucchero e grassi, riducendo inoltre il rischio di malattie cardiache e di tumori. Con l'IG di 400 alimenti, suddivisi per tipologie. Che cos'è l'indice glicemico e su cosa incide Differenza tra indice glicemico e carico glicemico Alimenti ad alto IG e basso IG: effetti su salute e senso di sazietà Abbassare l'IG degli alimenti: cottura e combinazioni alimentari Oltre 400 alimenti e il loro IG, suddivisi per tipologie Idee per menù a basso IG, spuntini e menù delle festività Sfiziose ricette dall'antipasto al dolce

Il gusto di stare bene

Scopri il programma dimagrante su misura per il tuo metabolismo

Crono-Alimentazione: come rimanere in forma tutta la vita

Il grande libro dell'ecodieta. Una nuova visione della salute

Guida pratica alla DietaGIFT

Anticancro

Uno dei limiti della divulgazione medico-scientifica consiste nell'indurre nel pubblico la convinzione che esistano verità rivelate, risultati inconfutabili e dogmi a cui assoggettarsi ciecamente. Il libro è un'istruttiva raccolta di articoli in cui vengono messe in discussione verità acquisite e vengono sollevati dubbi su certezze scientifiche, attraverso un viaggio non sistematico nel malessere della medicina moderna. Secondo Satolli si può modificare l'immagine approssimativa che il pubblico ha della scienza e si può migliorare il rapporto tra medico e paziente solo se si dà maggiore peso al metodo che non ai risultati, in modo da offrire ai lettori e ai pazienti un modello interpretativo e non solo informazioni che andranno via via gettate con il progredire delle conoscenze.

"QUANDO LA SALUTE È SERVITA IN TAVOLA" PROTEGGIAMO LA SALUTE DEI NOSTRI BAMBINI, IMPARIAMO A MANGIAR BENE CON L'AIUTO DI LUCILLA TITTA E MARCO BIANCHI
Informare i genitori e fornir loro tutti gli strumenti utili ad operare una scelta alimentare consapevole e praticabile nella quotidianità, aiutandoli a elaborare un piano alimentare sano e equilibrato per i bambini. Questo è l'ambizioso progetto editoriale ideato dalla Fondazione Umberto Veronesi, da Marco Bianchi, lo chef scienziatto, e da Lucilla Titta, nutrizionista e ricercatrice della Fondazione Veronesi, uniti per "rivoluzionare" il modo scorretto di mangiare dei più piccoli, attraverso tanti consigli e ricette di salute e scienza. Se è ormai scientificamente provato che "la salute vien mangiando" sono ancora tante le leggende e le false convinzioni in fatto di alimentazione soprattutto legate al mondo dell'infanzia. Questo libro aiuterà i genitori ad acquisire una nuova consapevolezza in campo nutrizionale. La chiave per trasmettere ai bambini l'amore per la "buona" cucina è riuscire ad appassionarli al cibo divertendosi con loro nella preparazione di ricette semplici e genuine, che educino il loro palato al "gusto della salute". Per un bambino nutrirsi significa non solo soddisfare un bisogno fisiologico, ma anche vivere un momento ricco di valenze psicologiche e relazionali. Ed è proprio qui che entra in gioco il talento di Marco Bianchi. Seguendo i consigli dello chef potrete preparare, per e con i vostri bambini, pranzi, merende e cene gustose, semplici e veloci, ricche di frutta, verdura, semi oleosi e fibre ma soprattutto cariche di salute!!

Gli Autori di questo libro, medici che vantano anni di esperienza sul campo, desideravano in una prima fase fornire uno strumento utile alle strutture socio-sanitarie che si occupano degli anziani. Il problema dell'alimentazione è di fondamentale importanza per chi si occupa di assistenza e del benessere delle persone in età avanzata. In corso d'opera, Renato Rizzi e Rodolfo Pirola hanno compreso che questo saggio si sarebbe adattato anche alle esigenze di persone in età meno avanzata, curiose di sapere come un'alimentazione equilibrata prevenga disfunzioni dell'organismo e malattie. Attenersi a un buon comportamento alimentare è di per sé garanzia di buona salute. L'età avanzata comporta alterazioni fisiologiche che limitano il piacere di consumare il cibo, ma la cura dell'ambiente e del rito del pasto aiuta a preservare quelle funzioni naturali che contribuiscono a mantenere nel tempo l'autonomia della persona. Gli Autori esaminano nel dettaglio l'alimentazione, fornendo un contributo determinante a una branca della scienza medica che non è sempre tenuta in debita considerazione. Casi clinici, tabelle, elementi di dietologia e una disamina attenta dei parametri nutrizionali fanno di questo saggio un'opera adatta a professionisti che si occupano degli anziani, ai dietologi e ai nutrizionisti, ma anche agli uomini e alle donne che desiderano apprendere le regole di una sana alimentazione.

Tutto quello che sai sul cibo è falso

The Diabetic Cookbook

Dimagrisci con l'indice glicemico

Scopri quali cibi devi mangiare per perdere peso rapidamente ed eliminare il rischio del diabete

Dai fattori di rischio alla gestione

Il diabete si combatte al supermercato

Tutti desiderano avere un fisico tonico e snello, ma la maggior parte non sa come comportarsi per tenerlo. In questo e-book non ti mostrerò la dieta dell'ultimo anno che non funziona. Analizzeremo le caratteristiche della dieta e l'indice glicemico e altri consigli alimentari affinché tu possa perdere peso e mantenerti in linea. Se sarai disposto ad impegnarti concretamente riuscirai a realizzare i tuoi obiettivi. È giunto il momento di prendere in mano la nostra vita e costruire il fisico che tanto desideriamo.

*Gli indici glicemici. Come dimagrire e restare in salute con gli alimenti a basso indice glicemico***Gli indici glicemici**Nutrizione genetica. Come modificare i caratteri ereditari e vivere più a lungo in salute**Tecniche Nuove**L'indice glicemico**Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso****EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO**

Una guida utile nella scelta di alimenti che non alzano la glicemia, aumentano il senso di sazietà tra i pasti e aiutano a ritrovare il peso forma; in più accrescono la resistenza fisica, riducono il rischio di diabete e di patologie cardiocircolatorie.

Forever Natural

Malattie dell'Apparato Cardiovascolare

La salute consapevole. Medicina ed informazione oggi

Come eccellere negli sport senza doping

Il metodo Tisanoreica

Il diabete - Medico in famiglia

Questo volume propone una trattazione esaustiva e completa della sindrome metabolica, sotto vari aspetti, tutti molto attuali. Il volume non solo tratta l'argomento affrontandolo in modo classico ma, per la prima volta, descrivendo aspetti quali la relazione tra sindrome metabolica e malattie epatiche, tra la sindrome metabolica e la sleep apnea o l'impatto della stessa nelle popolazioni pediatriche, offrendo una visione molto moderna del problema. Di estremo interesse per l'approfondimento è inoltre la descrizione dei maggiori trials clinici che si sono occupati dell'argomento. Infine, la descrizione dell'approccio tipo ABCDE (Assessment, Blood Pressure, Cholesterol, Diet, Exercise), elaborato dagli specialisti del Johns Hopkins Hospital di Baltimora (USA), offre un suggerimento pratico per la gestione della sindrome.

Dimagrire? Mettere su muscoli? Potenziare la resistenza fisica? Migliorare la vita sessuale? Dormire meglio? Diventare più forti? Non importa quale sia l'obiettivo: così come ha rivoluzionato in modo definitivo il vostro modo di lavorare, Timothy Ferriss è ora in grado di trasformare il vostro corpo ottimizzando il fattore tempo. Non aspettaveti perciò l'ennesimo manuale salutista e neppure un superprogramma per restare in forma. Anche questa volta Tim intende sconvolgere le abitudini e abbattere i luoghi comuni, spingendosi oltre le ultime frontiere della scienza e della medicina. Questo libro raccoglie infatti le scoperte di ricercatori universitari, scienziati della NASA, biologi, fisiologi, medici, campioni olimpici, allenatori della National Football League e della Major League Baseball, detentori di primati mondiali, specialisti in riabilitazione per atleti da Super Bowl e

persino commissari tecnici dell'ex Blocco sovietico. Niente statistiche sull'obesità, tabelle delle calorie o ricettari macrobiotici; piuttosto trucchi straordinariamente semplici, grafici, fotografie, aneddoti per una guida al corpo umano che fornisce a tutti - uomini e donne - un programma innovativo per ridisegnare il fisico senza sprecare quella risorsa preziosa che è il vostro tempo libero: scorrete l'indice e leggete quello che vi interessa per raggiungere subito gli obiettivi che vi siete prefissati. Dopo, potete riprendere a esplorare il libro: troverete nuove mete che non sapevate di dover raggiungere. E ricordate: per cambiare la vostra vita bastano meno di 4 ore alla settimana.

La salute si costruisce a tavola. Come evitare gli errori dell'alimentazione moderna e prevenire le malattie attraverso il cibo, il farmaco più potente.

La Dieta e l'Indice Glicemico

Nutrizione genetica. Come modificare i caratteri ereditari e vivere più a lungo in salute

I cibi che aiutano a crescere

La dieta giusta per te

Il cibo per la longevità

La cucina a basso indice glicemico

Tutta la verità sul cibo che fa vivere a lungo e in salute con le ricette di un grande chef Con 100 ricette inedite e facili da preparare Il grano fa bene o fa male? È vero che si dovrebbe eliminare lo zucchero raffinato dalla nostra tavola? È meglio mangiare verdure e frutta di stagione? La carne è da evitare assolutamente? Negli ultimi anni le informazioni vere e false in fatto di nutrizione umana si sono avvicendate creando sempre maggiore confusione, tanto che molti di noi ormai non sanno più se la nostra cultura gastronomica basata sulla dieta mediterranea, così rinomata da essere diventata patrimonio immateriale dell’UNESCO, sia ancora una scelta valida e quali siano le giuste accortezze per evitare di ammalarsi e assicurarsi una vita sana e longeva. E soprattutto mangiare sano vuol dire rinunciare al sapore, al gusto per la buona cucina? Se l’è chiesto Antonio Moschetta, uno dei maggiori ricercatori su metabolismo, nutrienti e DNA a livello mondiale, che ha pensato di condividere le conoscenze a cui sono arrivate la scienza moderna e la nutrigenomica con uno dei più innovatori e creativi chef italiani, Moreno Cedroni. Un incontro straordinario che dà vita a un libro unico nel panorama editoriale, italiano e mondiale. Il libro definitivo che coniuga la scienza della nutrizione e il piacere per il cibo Cosa mangiare, quando e perché! • Un manuale divulgativo che racconta cosa dobbiamo evitare di portare a tavola, cosa è meglio mangiare e a che ora della giornata. • Un testo scientifico innovativo sulla nutrigenomica, la scienza che studia i rapporti tra l'alimentazione e i possibili cambiamenti del DNA umano. In poche parole: cosa è utile sapere per non esporsi a rischi di salute Antonio Moschetta è l'autore del bestseller Il tuo metabolismo, sull'importanza dell'alimentazione nella cura e nella prevenzione del cancro, con il quale ha riscosso un enorme successo. Nato nel 1973, è Professore Ordinario di Medicina Interna dell'Università Aldo Moro di Bari ed è stato Dottore di Ricerca in Epatologia presso l'Università di Utrecht in Olanda, allievo del premio Nobel Al Gilman presso Howard Hughes Medical Institute a Dallas in Texas. È anche titolare del Progetto di Ricerca AIRC su Metabolismo dei tumori e regolazione genica. Moreno Cedroni è uno dei più creativi e innovativi chef italiani e internazionali. Con il suo celebre ristorante La Madonnina del Pescatore, a Senigallia, ha ottenuto prestigiosi riconoscimenti, tra cui due stelle Michelin. Ha partecipato a diversi progetti a sostegno dell’AIRC. Insieme hanno pubblicato Il gusto di stare bene con la Newton Compton.

Saper mangiare è come sapersi vestire: bisogna scegliere cosa ci sta bene e cosa mettere (addosso, nel piatto o nel carrello della spesa). Nulla è proibito: gli alimenti comunemente ritenuti nemici della linea (dall'uovo fritto alle patatine e al cioccolato) possono diventare alleati, esattamente come un accessorio può essere completamente sbagliato o, se ben portato, può diventare un tocco di stile. Sara Farnetti, nutrizionista esperta in malattie del metabolismo, rivoluziona il concetto stesso di dieta. Non esistono infatti alimenti che fanno ingrassare, è il mix dei cibi che associamo a ogni pasto a liberare gli ormoni che determinano l'accumulo di grasso nelle diverse zone del corpo. Imparare ad abbinare i cibi nel modo giusto, dunque, è la chiave per una dieta equilibrata e sana. Grazie a linee guida semplici, ricette e trucchi, questo libro - un'educazione alimentare e di vita che innesca una rivoluzione invisibile, portando risultati con disciplina, ma senza fatica - ci spiega come confezionare, liberandoci da pregiudizi alimentari mortificanti e controproducenti, una dieta su misura. Per modellare il nostro corpo proprio dove ne ha bisogno, farci stare meglio e trasformare, senza stravolgerlo, il nostro stile di vita.

Questo saggio offre una lettura più consapevole sulla possibilità di alimentarsi secondo i principi della crono-alimentazione, ossia di una dieta che asseconda i ritmi biologici migliorando la salute e il peso corporeo. Lo scopo è quello di evidenziare che mangiare bene significa mangiare nella giusta quantità e qualità senza privazioni o eccessi in quanto entrambe le situazioni creano squilibri e ci allontanano dal benessere. L’obiettivo è informare il lettore sulle reali esigenze nutrizionali, perciò l’autore si limita ad analizzare gli errori e i pregiudizi più ricorrenti nel rispetto di ogni scelta: onnivora, vegetariana e vegana portando costantemente esempi pratici oltre ai dati scientifici. Perché acquistare questo saggio? Per imparare a rispettare il nostro corpo e la nostra mente! Per dire basta alla frustrazione di diete drastiche e sbilanciate che seguono le “mode”! E’ possibile imparare uno stile di vita più sano per rimanere in forma, sentirsi bene con se stessi e con gli altri e godere di buona salute, senza necessariamente dover rinunciare ai piaceri della vita come il buon cibo e la convivialità.

Indice glicemico

Medicina sportiva complementare

4 ore alla settimana per il tuo corpo

La cucina a basso indice glicemico

Gli indici glicemici. Scegli gli alimenti giusti per stare bene

L'indice glicemico