

Quinoa Amaranto E Grano Saraceno Idee E Ricette Per Scoprire Le Alternative Ai Cereali Tradizionali

Learning how to live gluten-free can seem so difficult and overwhelming- especially with all the mixed information out there. Gluten-Free, Hassle-Free shows you how easy and delicious it can be to go gluten-free! This down to earth, clear and friendly guide offers a wealth of simple and practical solutions, strategies, and shortcuts. It provides an easy-to-follow, three-step process for living a gluten-free life and eating your way back to health. In This Book You Will Find: Over 100 Delicious Gluten-Free Recipes Three Terrific Meal Plans Dining Out Cards in Fourteen Languages...and Much More

Ti piacerebbe trasformare il tuo sogno in realtà? La buona notizia è che puoi. La buonissima è che dipende tutto da te! Quando si parla di ospitalità e ristorazione il primo pensiero nell'immaginario collettivo è quello di un bar su una spiaggia bianca all'ombra di una palma. Più che un lavoro appare come uno stile di vita e quasi sempre in questa fotografia immaginaria mancano i clienti, il sudore, la fatica e il fatto che bisogna pur guadagnare per vivere! In questo libro si parla di desideri concreti e di sogni che vengono trasformati in obiettivi. Se tu fossi sicuro di poter tramutare il tuo sogno in realtà saresti disposto a intraprendere il viaggio? Preparati, perché qualunque sia il tuo obiettivo, questo manuale ti darà la mappa per raggiungerlo, grazie a quattro tappe intermedie: capirai quali capacità dovrai sviluppare; scoprirai come esternare nel modo migliore le tue qualità; acquisirai le strategie per essere più efficace e persuasivo durante la tua comunicazione; incrementerai la sicurezza in te stesso permettendo alle persone di fidarsi di te - il primo passo per educare i tuoi clienti ad acquistare ciò che tu sai sia meglio per loro. Quattro tappe determinanti e fondamentali per vivere il tuo percorso in modo appassionante, sicuro e divertente. Preparati a proiettare l'immagine di te nel futuro. Comincia oggi a plasmarlo come meriti. Ascolta già il richiamo del successo, perché se puoi immaginarlo puoi anche vederlo, sentirlo, viverlo. Buon viaggio...

Oncologo di fama internazionale, Umberto Veronesi si è sempre impegnato, oltre che nella cura, anche nella prevenzione dei tumori, promuovendo stili di vita più sani: fare attività fisica, evitare di fumare, mangiare bene e poco ogni giorno. Una dieta corretta ed equilibrata, infatti, unita ad abitudini salutari, è spesso in grado di scongiurare l'insorgere di gravi patologie. Ma se i dati della ricerca scientifica confermano sempre di più lo stretto legame fra cibo e salute - come ricorda Veronesi -, purtroppo nella nostra società il problema della sovralimentazione viene spesso sottovalutato, o affrontato solo da un punto di vista estetico, dimenticando che l'eccesso di calorie introdotte nell'organismo attraverso il cibo è responsabile di disfunzioni cardiocircolatorie, diabete, cancro e può essere anche causa di mortalità precoce. Purtroppo le tante ricette di diete "miracolose" dimenticano che essere più snelli significa prima di tutto "investire" nella propria salute: chi è magro, chi mangia poco e in modo equilibrato, vive meglio e molto più a lungo. Per garantirci una sana longevità occorre però ripensare sin dall'infanzia il modo in cui ci nutriamo: è necessario basare l'alimentazione su una dieta adeguatamente variata, che moderi i grassi e non dimentichi mai frutta e verdura; optare non solo per l'eliminazione del consumo di carne ma anche per la progressiva riduzione delle porzioni e delle calorie; scegliere di mantenere il giusto peso corporeo, in un rapporto intelligente fra benessere, attività fisica e psiche. In questo libro, grazie anche a una serie di consigli pratici - da come organizzare i pasti a come scegliere le porzioni, dalle ricette più salutari agli ingredienti da utilizzare o da escludere - Veronesi definisce le linee guida di un'alimentazione sana, proponendo anche un suo personale piano di dimagrimento, volto però non a ottenere una semplice diminuzione di peso nel breve tempo, quanto piuttosto a diffondere una nuova consapevolezza del potere preventivo che molti cibi "amici" della salute ci assicurano.

Cosa sono i disturbi alimentari, come riconoscere la celiachia, la predisposizione individuale, i sintomi, la celiachia in gravidanza e nei bambini, la diagnosi certa, le cure farmacologiche, le cure alternative, la celiachia e lo stile di vita, gli alimenti per celiaci, i cereali senza glutine, un ricettario pratico, menu completi per ogni occasione e tanto altro ancora in un eBook di 159 pagine semplice e completo. Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano, senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

La dieta vegetariana è adatta alla prima infanzia? È possibile adottarla fin dallo svezzamento senza privare il bambino dei nutrienti indispensabili al suo sviluppo? Il libro risponde a queste e a molte altre domande con l'aiuto di alcuni autorevoli esperti, i quali spiegano come la dieta vegetariana non solo si addica perfettamente a tutte le fasi della vita, comprese la gravidanza e la primissima infanzia, ma apporti anzi considerevoli benefici, tra cui una riduzione del rischio di sovrappeso, diabete, intolleranze e allergie alimentari. Completano il libro numerose ricette pensate per soddisfare a un tempo le esigenze della crescita e il palato dei piccolissimi.

Il nostro ritorno alla luce porta un messaggio semplice ma perfetto per il giorno d'oggi: lo stress è il campanello d'allarme della malattia. Se siamo in sintonia con l'universo, siamo in grado di trasmettere e ricevere luce in ogni cellula del corpo, liberandoci dalle paure e dando vita a un efficace processo di trasformazione di cui la guarigione interiore è solo una delle conseguenze positive. Barbara Wren, naturopata e guaritrice, spiega come massimizzare il potenziale del corpo umano in modo da ricevere ed emanare la luce in tutte le sue sfumature. Attraverso semplici tecniche naturopatiche (disintossicazione, pediluvi, impacchi, corretta idratazione, equilibrio del pH ecc.) ci insegna ad affrontare e combattere lo stress e le paure da diversi punti di vista, abbinando utili consigli alimentari e comportamentali, per ritrovare la salute e il senso di comunione con l'energia

dell'universo. Scoprire il proprio viaggio ancestrale fisiologico, dal concepimento al momento presente Capire in che modo lo stress e la paura si ripercuotono sull'organismo a livello cellulare Usare la risonanza della luce e i ritmi della Terra per guarire e proteggere il corpo dalle malattie Apportare semplici cambiamenti nell'alimentazione e nello stile di vita per allontanare stress e paure

Avere più di 50 anni deve essere una fase felice del ciclo della vita, in cui decidi di stare bene seguendo l'alimentazione giusta. Sei hai qualche piccolo o grande problema di salute, ma vuoi sentirti in forma nonostante gli anni che passano. Se l'arrivo della menopausa ti preoccupa o se hai appena iniziato ad averne i sintomi. O se, a maggior ragione, ti trovi ad affrontare osteoporosi, artrite reumatoide ecc. Finalmente una dieta vegetale ben pianificata, che comprende tutti i cibi di tutti i gruppi alimentari, a basso contenuto di grassi. Con un ricettario finale di oltre 60 ricette di base, curate dal cuoco Alberto Berto che le realizza abitualmente durante i corsi.

Tutto inizia da qui. Anche se non ricordo bene dei miei primi anni di vita, da quello che raccontano i miei genitori ho avuto problemi di cuore. Ma del resto chi è che non ha mai avuto problemi di cuore nella vita? Permettete che mi presenti. Mi chiamo Luca Leardini e prima dei problemi di cuore i miei hanno scoperto che avevo la Sindrome di Down, dal medico John Lenghdon Down. Noi ragazzi Down abbiamo un cromosoma in più nel nostro Dna, il cromosoma n. 21. Il 10 Giugno del 1995 alle ore 11 sono arrivato io. Pesavo tre chilogrammi e misuravo 47 centimetri. I numeri contano. Luca

Alimentarsi in modo sano è il primo passo per migliorare se stessi e la propria vita, ma al giorno d'oggi è diventato più complicato del previsto. La televisione ci consiglia e ci incoraggia a comprare certi prodotti perché definiti "sani". Ma lo sono veramente? In questo libro troveremo: - una lista esaustiva di tutti i cibi da consumare giornalmente, settimanalmente e mensilmente. - le risposte per scegliere il regime alimentare più adatto a noi. - il perché un consumo eccessivo di proteine animali può esser dannoso, e qual è la giusta proporzione consigliata. - come impostare una dieta vegana bilanciata e come sostituire i prodotti di origine animale. - le "istruzioni" e i consigli per colazione, pranzo e cena. - una raccolta di ricette semplici, veloci e vegetariane. - 9 sfide che ci aiuteranno a cambiare in meglio la nostra alimentazione, perché se migliori la tua dieta, migliori la tua vita. Cristian Ortile è esperto, appassionato e studioso di alimentazione e tecniche di miglioramento personale, come lo yoga e la meditazione. Dopo aver sperimentato molti lavori in diversi ambiti professionali, si focalizza sulla scrittura di manuali, semplici, pratici e riorganizzati.

Perdere peso e non ammalarti è il duplice obiettivo che questo libro si propone di farti raggiungere. Troverai i consigli per seguire un'alimentazione adatta a fornire al tuo organismo tutto ciò di cui ha bisogno per prevenire i disturbi invernali, scegliendo cibi che aiutano anche a dimagrire.

Una guida per tutti coloro che si trovano a dover affrontare la celiachia. Grandi e piccoli che attraverso questo libro possono scoprire come, con qualche accorgimento, sia possibile condurre una vita normale anche a tavola. Il libro tratta la celiachia da molti punti di vista: medico-scientifico, affrontando fra l'altro recentissime tematiche quali le ricerche sulla pillola anticeliachia e sul vaccino; psicologico, esaminando come sia possibile imparare a gestire la celiachia senza lasciarsi sopraffare da ansie e paure; pratico, descrivendo l'ABC delle cose da fare, tutti gli aspetti legati all'alimentazione a casa ma anche a scuola, da amici e parenti, al ristorante, in viaggio e in vacanza.

Mille idee per rendere lo svezzamento un momento di gioia e di condivisione. Dal brodo vegetale rivisitato alla carbonara vegetariana, decine di ricette sane e appetitose adatte ai primi anni di età. Un libro da leggere, sfogliare, disegnare, ritagliare, scoprire insieme ai bambini. Con utili indicazioni per risparmiare tempo, cucinare una sola volta e ricavare dalle pappe piatti gustosi anche per mamma e papà.

Diventare vegani significa abbracciare una filosofia di vita più rispettosa dell'ambiente e di noi stessi, ma anche divertirsi a "giocare" in cucina tra nuovi sapori e colori, senza dimenticare l'aspetto salutistico. È stato infatti dimostrato che l'alimentazione vegana contribuisce alla prevenzione di malattie quali diabete, ipertensione, problemi cardiaci e tumori. Il veganismo sta infatti conoscendo una popolarità sempre crescente, grazie alla sua filosofia che propone un approccio consapevole al cibo, ma anche alle sue ricette sane, deliziose e ricche di fantasia. Luisa Tomasetig ti propone di sperimentare fin da subito un ritrovato benessere in cucina, attraverso piatti gustosi, sani e nel contempo etici, perché privi di ingredienti di origine animale. Ispirato a un'alimentazione equilibrata, nutriente e rivitalizzante, Gioia vegan raccoglie le migliori ricette che spaziano tra la cucina tradizionale italiana e i profumi esotici, senza trascurare i piatti veloci.

Offers guidance on adopting a gluten-free diet, including recipes, meal plans, shopping and safe food lists, international dining out cards and strategies for modifying favorite foods to make them gluten-free. (Nutrition)

Tante ricette salutari e saporite, ben catalogate per fasce di età, suggeriscono cosa dare da mangiare ai nostri bimbi, per farli crescere sani, consapevoli e sensibili alle esigenze del pianeta. Un uomo con la pancia prominente nonostante il fisico snello, una donna in menopausa che prende una taglia anche se la bilancia non lo rivela, una ragazza afflitta dalla cellulite. E un'altra che si sente le gambe gonfie e pesanti. Il dietologo non viene chiamato in causa solo da persone in sovrappeso, ma anche da chi non sa riconoscere con certezza la causa del proprio disagio fisico.

Il racconto di una mamma che segue la dieta dei gruppi sanguigni. Un libro rivolto non solo alle mamme ma a chiunque abbia vicino dei bambini e prepari loro da mangiare. A chi ha a che fare con la celiachia o l'intolleranza al latte. A chi ha poco tempo per preparare ma non vuole comunque mettere in tavola "quel che capita". A chi già conosce l'emodieta o ne ha solo sentito parlare. A chi vuole stare bene mangiando, grandi e piccini.

Simona Ergotti è mamma di tre figli e blogger appassionata di cucina, che è diventata una mammasugarfree prima per dovere e poi per piacere. La Cucina Metabolica nasce dall'applicazione

di alcuni principi fondamentali su cui si basa la Medicina Metabolomica. Ogni concetto viene spiegato con un linguaggio molto semplice alla portata di tutti che include le definizioni di alcuni termini e parole. Questo libro è una vera e propria guida verso la scelta di cibi salutari. È una finestra aperta sul mondo del Metabolismo. Qui troverai: • La tabella dell'indice glicemico degli alimenti • La tabella dell'indice glicemico dei dolcificanti • Come riconoscere un dolcificante dannoso da uno benefico • Cosa c'è da sapere sui grassi • Scoperte utilissime sull'uso dei latticini • Le proteine animali e vegetali • Falsi miti da sfatare • Le 3 scelte che puoi fare per migliorare la tua salute o fare prevenzione ...e molto altro!

Con uno stile rigoroso e accessibile, a partire da fonti scientifiche, grazie a tabelle nutrizionali, figure e schede di approfondimento, l'autrice affronta gli aspetti teorici e pratici di un'alimentazione a base vegetale per l'età pediatrica: dalle delicate fasi dello sviluppo dell'organismo all'analisi di tutti i nutrienti a esso necessari; dall'organizzazione della giornata alimentare alla proposta di menu facili per tutte le esigenze caloriche. Il testo di riferimento più aggiornato perché bambini e ragazzi da 1 a 18 anni crescano sani e pieni di energia. Questo libro è propedeutico. È riservato a chi vuole avvicinarsi al veganesimo senza preclusioni, con curiosità. È dedicato a chi vuole imparare a conoscere un'altra realtà. Apprezzare le bontà che propone. Come si passa da una cucina tradizionale a quella vegana? I meccanismi possono essere infiniti. Si può decidere di farlo dall'oggi al domani oppure gradatamente. Basta poco. Un piatto di spaghetti, magari integrali, al pomodoro con un po' di scaglie di lievito alimentare è già un piatto vegano. Come pure una pasta e fagioli senza cotica, o un minestrone senza pancetta. La pizza alle verdure senza mozzarella è un ulteriore piatto vegano. Il passo successivo è leggere le ricette di questo libro e farle proprie. Si scoprirà che la cucina vegan è divertente, colorata, appetitosa e anche, e soprattutto, buona. In tutti i sensi.

Tra esperienze e consigli, ricette e ingredienti, Flora guida le giovani lettrici a scoprire cosa significhi rispettare l'ambiente e come diventare delle moderne e consapevoli millennials green. Flora ha sedici anni. Ama la natura e gli animali, la frutta e la verdura. Le piace stare all'aria aperta, andare in bicicletta e stare con le amiche. Ha un piccolo orto sul balcone, ricicla tutto con divertimento e tanta fantasia; prepara centrifughe e frullati, cibi dolci e salati con ricette speciali, oltre a cosmetici naturali. Perché sa che il mondo è unico e va rispettato, anche prendendosi cura di sé in modo ecologico, da vera millennials green.

239.300

La Fibromialgia è considerata una sindrome da sensibilizzazione centrale che si manifesta prevalentemente con dolore a carico dell'apparato muscolo scheletrico. Nella pubblicazione sono esposti diversi argomenti, come la descrizione della sindrome fibromialgica, l'insonnia, la correlazione dell'infiammazione con il dolore, l'associazione della Fibromialgia con l'acidosi della matrice extracellulare, il tessuto adiposo fattore scatenante l'infiammazione e il dolore, le infezioni virali persistenti, l'approfondimento del microbiota, della disbiosi e permeabilità intestinale e della potenzialità dei probiotici. Tuttavia, si è evidenziata la correlazione tra il nesso causale della Fibromialgia con la celiachia e gli effetti della vitamina D nel dolore cronico. Inoltre, il testo espone l'aggiornamento delle evidenze scientifiche sull'importanza della nutrizione nella Fibromialgia. La pubblicazione, che comprende argomenti interessanti per la Fibromialgia, è utile non solo a chi è affetto da Fibromialgia, ma anche agli addetti ai lavori e, a tutti coloro che, interessati alla salute, intendono recuperare o mantenere un livello ottimale di benessere mediante un corretto stile di vita.

Il concetto di fitness (da 'fit' = adatto) nacque in associazione alle idee di bellezza e prestanza fisica, ma progressivamente si è orientato sempre più verso il benessere e la salute. Fitness significa: idoneità, capacità, preparazione motoria o stato di forma fisica. Dalla ricerca di un miglioramento prestativo o estetico al quale consegue anche un incremento del benessere, la pratica del fitness ha iniziato ad avere il significato opposto, finalizzandosi alla ricerca dello stato di salute al quale si accoda un miglioramento della funzionalità corporea e dell'estetica. L'evoluzione del fitness termina con il consolidamento della nozione di wellness, una vera e propria filosofia di vita completamente incentrata sulla ricerca di benessere psicofisico, efficacia, efficienza e pieno stato di salute. Fitness e wellness rimangono tuttavia leggermente differenziati uno dall'altro. Il primo veste oggi i panni di una vera e propria terapia motoria, preventiva e in certi casi riabilitativa nei confronti di sovrappeso, patologie metaboliche, malattie articolari, osteoporosi, ecc. Il secondo invece, ha un ruolo altamente curativo, soprattutto verso la riduzione dello stress fisico e mentale. Il fitness offre soprattutto soluzioni motorie – ad esempio spinning, TRX, crossfit, functional training, boot camp, acquagym, walking, ecc. – mentre il wellness si concentra anche sull'organizzazione e sulla gestione delle abitudini di vita; tra queste – pilates e yoga, per esempio, sono più pertinenti al wellness.

VegPyramid_Junior, la dieta vegetariana equilibrata e completa, adattata e rielaborata per bambini e adolescenti. Esistono ancora pregiudizi tra medici e pediatri tali da sconsigliare vivamente ai genitori una scelta vegetariana per i propri figli. Il rischio è quindi di essere costretti al «fai da te», con la possibilità tangibile di compiere errori, qualora ci si imbatte in fonti non accreditate. Le Linee Guida della VegPyramid sono ormai un sistema «collaudato» da tutti coloro che lo hanno utilizzato: con le loro indicazioni, rendono semplice la realizzazione di un menu vegetariano equilibrato, completo e gustoso. Benché funzionino benissimo nell'adulto, non sono tuttavia applicabili all'età pediatrica, dal momento che le richieste nutrizionali di questa fase della vita sono differenti non solo da quelle dell'adulto, ma anche a seconda delle varie fasce d'età. VegPyramid_Junior colma questa lacuna accompagnando i genitori nel percorso alimentare dei figli, permettendo loro di creare una sintonia/sinergia con il pediatra di fiducia. Con le informazioni nutrizionali sugli alimenti e i gruppi di nutrienti fondamentali, le indicazioni sulle principali patologie causate da un'alimentazione squilibrata, l'analisi dei bisogni e fabbisogni energetici delle diverse fasce d'età, le indicazioni per i menu delle mense scolastiche e suddivisi a seconda dell'apporto calorico. Uno strumento indispensabile per i genitori e il loro pediatra.

La vita si allunga a tavola, con gli ingredienti e i metodi di cottura giusti. In questo libro si spiega come cucinare e mangiare gli Smartfood, i cibi intelligenti capaci di frenare i geni dell'invecchiamento, combattere il sovrappeso e prevenire i mali del secolo: cancro, patologie metaboliche, cardiovascolari e neurodegenerative. È l'applicazione pratica delle

teorie di nutrigenomica enunciate nel best seller 'La Dieta Smartfood', il volume di Eliana Liotta che ha conquistato le vette delle classifiche e l'attenzione internazionale. Smartfood è la prima dieta in Europa ad avere ricevuto l'approvazione di un grande centro clinico e di ricerca, l'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano, dove lavora la coautrice Lucilla Titta, nutrizionista. E anche le ricette di questo libro vantano il marchio IEO, perché rispondono a requisiti di comprovata scientificità: nelle preparazioni sono utilizzati i 30 Smartfood, Longevity e Protective, e le tecniche che meglio preservano il contenuto delle vitamine, dei sali minerali e delle sostanze preziose degli alimenti. Ma la sfida, riuscita, è di unire la conoscenza al piacere. Chi ha detto che per nutrirsi in modo sano ci si debba privare delle gioie del palato? Basterà leggere le 100 idee di queste pagine per scoprire come sperimentare piatti che fanno bene al DNA, al corpo e ai sensi. Gli Smartfood, che si possono comprare al supermercato o nel negozio sotto casa, si combinano sulla scia di una tradizione salda, italiana: pasta e risotto, antipasti e tanti contorni di verdure, zuppe di legumi e secondi con pesce, carne bianca, uova o latticini. Dagli altri Paesi si prende il meglio, come la curcuma orientale o la quinoa sudamericana. La scienza trasloca in cucina anche per la creazione di dolci e di portate da servire nelle occasioni speciali, quali lasagne o ravioli. Per finire, i pasti che mimano il digiuno, con piatti vegetali e Longevity Smartfood per sperimentare su se stessi i benefici dell'alimentazione sulla salute e sulla durata della vita.

Cibo biologico oppure no? Limitare i carboidrati? E se la frutta è piena di pesticidi? Il lievito madre sgonfia la pancia? Davvero il latte aumenta l'allergia? E le uova, così ricche di colesterolo, vanno eliminate? C'è chi consiglia di ridurre i latticini contro l'asma, chi il pomodoro e le uova per la dermatite, chi il glutine per il mal di pancia e chi il cioccolato per il mal di testa. Ma qual è la scelta giusta per l'alimentazione dei nostri figli? Veg junior attinge alle ricerche dei migliori specialisti di alimentazione naturale (T. Colin Campbell, Luciano Proietti, Michela De Petris, Debora Rasio e molti altri) per guidare i genitori nella scelta di un'alimentazione più sana, vegetale e integrale per i propri figli. Suddiviso in "difficoltà" e "domande", Veg junior spiega come la scelta vegetale e integrale si dimostri la migliore per favorire la salute di tutti e spezzare la spirale di obesità, malattie, allergie e intolleranze.

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.

Il consumo delle cosiddette proteine animali non è indispensabile per la crescita corretta dei bambini. Il pediatra Luciano Proietti ci spiega come va invece sostenuta e raccomandata la scelta di un'alimentazione a base vegetale, perché è la più fisiologica. Con le ricette di Valeria Shanti Casonato, chef e insegnante di yoga, per i primi mille giorni di vita (quelli decisivi) e per offrire ai bambini (e ai loro genitori) piatti vari e sfiziosi ed educarli al gusto del cibo sano e buono. Introduzione di FRANCO BERRINO

Lo svezzamento è il momento che genera più angosce nei genitori. Invece è più semplice di quanto crediamo: basta coinvolgere il bambino al momento dei pasti, lasciare che ci osservi, assecondarne i comportamenti. Sarà lui a farci capire di cosa ha bisogno. Un manuale esaustivo, semplice e pratico, propone tanti consigli per organizzare i pasti secondo le esigenze della famiglia e del bambino, a seconda dell'età. Uno strumento indispensabile per accompagnare il proprio bambino a mangiare bene, per tutta la vita, prevenendo anche i disturbi alimentari. Finalmente niente pesi e misure, niente grammature, niente ansia.

Una corretta alimentazione favorisce la salute generale, ma è importante sapere che alcuni cibi – i super cibi – possono proteggere il cervello e farlo funzionare al meglio fino a età avanzata. Il dottor Barnard, ricercatore impegnato nel campo della medicina preventiva, ha raccolto qui i risultati degli studi più recenti e ideato un programma rivoluzionario in 3 passi che può rafforzare la memoria e proteggere il cervello dalle malattie che possono colpirlo. L'autore insegna quali cibi privilegiare nella dieta e quali invece eliminare; descrive esercizi, fisici e mentali, e altre semplici scelte che rinforzano la memoria. Leggendo questo libro, non solo è possibile imparare come migliorare il funzionamento del proprio cervello e garantire una memoria d'acciaio, ma anche come mantenerlo in salute, riducendo il rischio di diventare una delle molte vittime della demenza di Alzheimer, dell'ictus cerebrale e di altre condizioni che possono interferire con la vita di relazione. Nel libro: • I migliori cibi per far funzionare il cervello. • I pericoli derivanti dall'assunzione dei cibi animali. • I danni causati dall'assunzione eccessiva di metalli (come il ferro, lo zinco e il rame). • Un programma alimentare completo, con menu settimanali, ricette e consigli di cucina. Edizione italiana a cura di Luciana Baroni.

Quinoa, amaranto e grano saraceno. Idee e ricette per scoprire le alternative ai cereali tradizionali Gluten-Free, Hassle Free A Simple, Sane, Dietician-Approved Program In Eating Your Way Back to Health Demos Medical Publishing

Vivere senza glutine non è mai stato così facile e gustoso! Se soffrite di celiachia, se avete bisogno di informazioni sulla dieta senza glutine, o avete familiari, parenti e amici celiaci, e volete sapere qualcosa in più per aiutarli, questo è il libro che fa per voi. La dietologa Hilary Du Cane, celiaca, e i suoi coautori partono dalle basi per farvi capire, se soffrite di celiachia e dovete seguire una dieta senza glutine, come fare correttamente la spesa senza crucci. Il volume, realizzato con il patrocinio di AIC - Associazione Italiana Celiachia, contiene inoltre quasi 100 ricette in grado di rendere gustosi i pasti privi di glutine, anche sperimentando piatti diversi dal solito.

C'era una volta ed esiste ancora... "Un piccolo Regno, noto a pochi eletti. Il Regno è incantato, colorato, profumato. A tutti offre un posto, ricco di salute, benessere e semplicità". Il racconto di Re Minestrone nasce su un pianerottolo milanese grazie all'incontro dei testi di Adele Zoppo con i colori gentili di Arnaldo Lanfranchi. In questo NON MANUALE l'autrice ci fornisce utili consigli pratici per vivere meglio attraverso una sana e corretta alimentazione che deve essere equilibrata, completa e varia. Poiché mai come oggi è necessario prenderci cura di noi stessi e dell'ambiente che ci circonda. Adele Zoppo,

medico, vissuta per anni all'estero, è da sempre cittadina del mondo alimentare: prima come paziente poi come medico specialista. Da questo percorso di vita nasce la convinzione che qualsiasi trattamento medico venga potenziato grazie all'impiego di adeguati suggerimenti alimentari. Con l'ultimo atto della propria attività nell'ambito del Master in Alimentazione e Dietetica Vegetariana presso l'Università Politecnica delle Marche, l'autrice descrive, in modo informale, l'alimentazione come un vettore di massimo rispetto per il nostro mondo, la nostra terra e la nostra salute.

[Copyright: 9202a1274bc8212603b98a040fae69ed](#)