

Dimagrire In Menopausa Dieta E Alimentazione Per Le Donne

As recognized, adventure as skillfully as experience very nearly lesson, amusement, as well as covenant can be gotten by just checking out a ebook **dimagrire in menopausa dieta e alimentazione per le donne** afterward it is not directly done, you could endure even more on the subject of this life, with reference to the world.

We come up with the money for you this proper as well as easy mannerism to acquire those all. We offer dimagrire in menopausa dieta e alimentazione per le donne and numerous ebook collections from fictions to scientific research in any way. accompanied by them is this dimagrire in menopausa dieta e alimentazione per le donne that can be your partner.

Il metodo Jill Cooper (EDI ZIONE CON CONTENUTO EXTRA) - Jill Cooper 2019-05-14

L'ebook contiene un video esclusivo nel quale Jill Cooper presenta ai lettori il suo metodo: scoprite i suoi consigli e le sue tecniche anti-age per restare in forma e contrastare i segni del tempo. JILL COOPER ha racchiuso in questo libro un distillato esclusivo e potente di tutte le più recenti ricerche e delle applicazioni pratiche che ha messo a punto in anni di studio e test. Un metodo che garantisce risultati sicuri e sbalorditivi, mantenendo giovani corpo e mente. "L'invecchiamento è un processo naturale che non possiamo evitare, però possiamo scegliere di contrastarlo anziché subirlo: la decisione spetta solo a noi. Non esiste una pozione magica e non tutte le proposte 'sane' da cui oggi siamo bombardati sono davvero così salutari come vorrebbero farci credere. Gli studi e le prove che ho fatto in tutti questi anni mi hanno dimostrato che facendo le scelte giuste abbiamo tutte le risorse per rallentare, combattere e attenuare i segni del tempo. Il libro che avete in mano parla proprio di questo: come vivere una vita migliore, restare sani e in forma, mantenere flessibilità, mobilità e fluidità fisica e mentale. Il mio scopo principale è aiutarvi a capire come rallentare il decadimento biologico a livello cellulare nell'intero organismo, privilegiando la qualità delle cellule che influisce sull'attività del cervello e dei muscoli e sulla nostra felicità in generale. Sì, sulla felicità. Vi parlerò di vitalità, di come essere forti e rimanere concentrati ed efficienti a livello cerebrale, di come ridurre i segni del tempo e i problemi legati all'età grazie a un insieme di strumenti e tecniche che agiscono a trecentosessanta gradi sul benessere psicofisico. Sono qui apposta per accompagnarvi in questo potente percorso che migliaia di persone hanno già testato insieme a me. Allora, siete pronti? Cominciamo!"

DIMAGRIRE SENZA LA DIETA. Strategie di Estetica In Chiave Olistica per perdere peso, avere una pancia piatta, una pelle perfetta e senza stress. - TIZIANA GARGIULO 2017-06-13

Ti capitano mai giorni in cui ti svegli al mattino già stanca come se non avessi dormito? Oppure ti capita mai di saltare la colazione e di soffermarti a pensare, a metà mattinata, come far tacere il brontolio dello stomaco? Se la risposta è sì, sappi che tra poco queste spiacevoli sensazioni non saranno più un problema. In questo libro ti svelerò i trucchi per accelerare il tuo metabolismo a tavola con alcuni metodi in chiave olistica. Inoltre ti rivelerò come tenere a bada certe ansie, anche quelle intestinali e i motivi per cui devi assolutamente smettere o ridurre l'assunzione di alcuni cibi. **Dimagrire Senza La Dieta COME SI COMPORTA LA TUA PANCIA** Perché masticare bene prima di inghiottire il cibo è un ottimo modo per facilitare il processo di digestione dello stomaco. L'importanza del respiro nel rallentare la velocità con cui mangiamo. Perché i respiri addominali profondi consentono di aumentare il senso di sazietà. **COME ESSERE CIO' CHE MANGI E PENSI** Come cambiare le tue abitudini con leggerezza e con un senso di piacere. Il vero motivo per cui ogni volta che non ti piaci sei portato a mettere in discussione la tua identità. Perché l'ostacolo principale nel perdere peso è dato dall'atteggiamento mentale e dall'incapacità di gestire emozioni più forti di noi. **COME RIATTIVARE IL METABOLISMO** Perché perdere peso e perdere grasso sono due concetti completamente differenti. Come liberare il nostro organismo dai metalli pesanti attraverso un programma detossinante. Il vero motivo per cui bere tanta acqua ogni giorno è assolutamente necessario per il nostro benessere fisico e mentale. **COME DIMAGRIRE IN CHIAVE OLISTICA** Perché prendersi cura della propria pelle è fondamentale per il benessere del nostro corpo. Come eliminare le tossine e il grasso in eccesso attraverso il principio dei bagni derivati. Perché la vita è per il 10% ciò che ti accade e per il 90% come reagisci. **Fitoterapia dalla A alla Z** - Bruno Brigo 1995

La dieta dell'indice glicemico Marion Grillparzer 2005

Menopausa. Verso un cambiamento dello stile di vita. Prospettive di assistenza - Giuseppe De Virgiliis 2001

L'uomo in menopausa. Breviario di sopravvivenza per mogli e compagne - Franco Fontanini 2009

Nell'Ottocento era diffusa la nevrastenia, malattia borghese che nascondeva numerose patologie non ancora individuate. Nel Novecento tutti erano vittime dello stress. Nel Duemila, per il costante allungamento della mezza età, l'andropausa è diventata un'endemia universale. Non si sa bene cosa sia l'andropausa: deficit ormonale come la menopausa, sindrome plurimetabolica per il troppo rapido mutamento del modo di vivere al quale l'organismo fa sempre più fatica ad adeguarsi, turba neurovegetativa? Qualche ottimista l'ha definita "un lusso da tempi felici", alcuni psicologi la considerano un malessere sociale, altri una psiconevrosi collettiva; di certo si sa che fa stare male più del venti per cento degli uomini che hanno raggiunto i cinquant'anni. L'Autore ha scritto questo breviario per coloro che si avviano alla sessantina affinché imparino a difendersi dalla crisi presenile, e affronta tutti i problemi ad essa legati: impotenza, depressione, medicina antiage, chirurgia estetica, parità sessuale, prostata, pressione alta, coronarie.

La dieta dei 22 giorni - Marco Borges 2016-01-12

Una rivoluzione che trasforma corpo, mente e umore con il potere dei vegetali!

I super integratori bruciagrassi Astorio Caprioglio 2022-09-19

Molte sostanze naturali sono utili per perdere peso più in fretta e con uno sforzo minore. Minerali, vitamine, fibre, enzimi e principi attivi ricavati dalle piante sono preziosi alleati della linea. Alcuni depurano i tessuti, altri eliminano i liquidi in eccesso, altri ancora stimolano il metabolismo, sciogliono i cuscinetti, riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri, bloccano la fame nervosa. Nel libro spieghiamo quali sono i più efficaci e come sfruttarne al meglio gli effetti snellenti, a partire dai più noti, come il pompelmo, l'arancio amaro e il caffè verde, fino a quelli meno conosciuti, come la cassia, il chitosano e la Hoodia.

Dimagrire con il Walking Yoga - Roberta Grova 2016-09-19

Il Walking Yoga è una splendida attività fisica che permette di dimagrire nel tempo. Migliora il nostro stato psicologico, lavora sulla tiroide accelerando il metabolismo, fa bruciare grassi, incrementa la massa magra, aumenta la capacità respiratoria, rallenta il battito cardiaco.

Dimagrire dopo i 40 - Medico in famiglia Dilè 2012-06

Sono arrivati più in fretta del previsto: a ripensarci sembra ieri che abbiamo compiuto 20 anni, e oggi ecco arrivati in un attimo i 40! Ma niente paura: i 40 anni possono essere una nuova giovinezza, certo è che bisogna fare i conti con un corpo che cambia. "Dimagrire dopo i 40 anni" è un eBook di 95 pagine con più di 70 immagini, schemi, foto, disegni e un utile glossario dei termini medici. 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. *Le favole sull'alimentazione. Per mangiarci* - Gargiulo. Caletti 2016-09-08

Questo libro vuole muovere le coscienze e regalare un nuovo punto di vista sul significato di corretta alimentazione, sfatando i miti diffusi sull'argomento, le "FAVOLE" che ci vengono raccontate e tramandate in maniera infondata. Queste alimentano errate convinzioni sulla nutrizione ed inducono a scelte alimentari sbagliate, reale pericolo della società

moderna. La minaccia, metaforicamente rappresentata da un lupo travestito da nonna, si cela infatti dietro figure rassicuranti, come una nonna appunto, un genitore, ma perfino il sistema di refezione scolastica od ospedaliera, che, con l'intenzione di fare del bene, non svincolandosi da errori alimentari comuni e tramandati, promossi a verità senza fondamento scientifico, in realtà diffondono la maggior insidia dei giorni nostri: il cibo dannoso, base delle malattie croniche. È un libro alla portata di tutti gli adulti, del settore e non, perché possano aiutare se stessi e le generazioni future a scegliere consapevolmente un percorso alimentare anti-infiammatorio per una vita migliore.

100 Domande e 100 Risposte Sulle Diete - STAGNO B. 2009-03-27
eBook 100 Domande e 100 Risposte Sulle Diete Perché Si Ingrassa ?
Perché Cominciare Una Dieta ? Una Dieta Può Danneggiare La Salute?
Fumare Fa Dimagrire? Esistono I Cibi Afrodisiaci? Sono Incinta Cosa Devo Mangiare? Il Sale Iodato a Cosa Serve? Mettermi In Forma Dopo Le Feste Si Può? Posso Bere Vino Durante La Dieta? Queste Sono Solo Alcune Delle Oltre 100 Domande e Risposte Sulle Diete
Dimagrisci senza dieta - Debora Conti 2013-04-09

Oltre l'immagine: Alimentazione, psicologia, stile - Emanuela Scanu 2015-06-30

I temi trattati in questo manuale spaziano dall'educazione alimentare, alla psicologia, alla valorizzazione della immagine in cui le competenze dell'autrice si uniscono ad una certa abilità stilistica ed insieme rendono la lettura non solo interessante e piacevole, ma spesso anche divertente. Curiosità e consigli su molti alimenti di uso comune e di come l'alimentazione sia fondamentale per la bellezza. Le scelte intelligenti al supermercato ed anche brevi abstract di conferenze dell'autrice sull'alimentazione. Nella sezione psicologia si tratta degli aspetti psicologici su cui si basa la percezione dell'immagine reale o ideale. L'importanza dell'autostima, le motivazioni giuste per fare attività fisica ed i trucchi per sentirsi al meglio a cominciare da... dentro. La sezione stile si inaugura con una sentita intervista ad un uomo sensazionale: Sandro Ferrone. Seguono consigli di Bon Ton e Portamento anche in versione wedding.

Forever Triathlon - Alessandro Camporese 2020-02-28

A fronte di una crescita esponenziale dell'interesse per il triathlon, che ha portato a un aumento dei tesserati di entrambi i sessi assolutamente inimmaginabile fino a qualche anno fa, è cresciuta in modo incredibile la quota di over '50 che decidono di iniziare a praticare "la triplice", magari provenendo da altre discipline affini, come la corsa o il ciclismo. E l'onda pare non avere intenzione di arrestarsi. Questo libro, specificatamente dedicato ai neofiti che hanno superato la soglia dei '50, ha lo scopo di raccogliere una serie di consigli utili ed estremamente pratici per chi comincia a praticare il triathlon "a una certa età", ma può essere di grande ausilio anche per chiunque abbia iniziato da poco ad orientarsi in un mondo assolutamente stimolante, ma per certi versi complesso, almeno per chi è agli esordi e intende dedicarsi cominciando da zero.

La dieta Eat Clean - Tosca Reno 2012

Cambio dieta - Nicola Sorrentino 2014-02-11

Dopo il successo de La dieta Sorrentino, il dietologo italiano più stimato e seguito del momento, Nicola Sorrentino, torna in libreria con un nuovo metodo per aiutarci a conquistare, e a mantenere nel tempo, un benessere e una forma perfetta: Cambio Dieta Una dieta per essere sana ed efficace non deve essere sinonimo di tristezza e digiuno, perché il cibo è una delle nostre principali fonti di sostentamento: ci nutre, ci mantiene forti e ci può rendere belli e felici, migliorando l'umore e innalzando le nostre difese immunitarie. La nuova pubblicazione, Cambio Dieta, si arricchisce delle nuove conoscenze e studi riguardanti due armi potenti per combattere grasso e malattie ovvero il controllo dell'indice glicemico e dell'acidità degli alimenti. Originariamente sviluppato come uno strumento per aiutare i diabetici a controllare gli zuccheri nel sangue, l'indice glicemico si è fatto strada anche nell'ambito del dimagrimento. Numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato che i cibi a basso indice glicemico possono aiutare a controllare l'appetito ed il peso, poiché venendo assorbiti lentamente riescono a dare un senso di sazietà più prolungato rispetto a quelli con un indice glicemico elevato. Secondo Nicola Sorrentino un altro grande segreto per star bene ed essere magri è limitare l'assunzione di alimenti acidi, come carni e formaggi, bevande gassate e alcoliche, preferendo a questi cibi alcalini come vegetali, frutta fresca, tuberi, noci e legumi. Infatti un'alimentazione ricca di cibi acidi disturba il bilancio acido-base dell'organismo, promuovendo la perdita di minerali essenziali, come il calcio ed il magnesio contenuti nelle ossa. È provato che tali alterazioni favorirebbero la comparsa di un'acidosi

cronica di grado lieve, che a sua volta sarebbe un fattore predisponente oltre che per alcune malattie come obesità, diabete, tumori, anche per un senso di malessere generale. Le numerose tabelle e i tanti consigli del Professore ci insegneranno a ritrovare con gusto e senza troppi sacrifici una linea da Star. Ritornare in forma non è solo un atto di vanità ma un investimento per la nostra salute e il nostro futuro

I fiori di Bach per tutti. Capire, guarire e **Barbara Culminelli** 2002

Dieta Bio-Sofica® - Giovanni Moscarella 2013-11-13T00:00:00+01:00

Questo libro è il frutto di una serie di esperienze vissute durante la pluriennale esperienza di nutrizionista dell'Autore, integrate con le basi della biologia e della psicologia sociale. Una lunga riflessione, una chiacchierata a ruota libera che invita i lettori a riflettere sull'alimentazione, sfatando una serie di falsi miti e di luoghi comuni. Lo scopo del testo è quello di sovvertire molte consolidate credenze scientifiche all'origine di tanti danni. La dieta Bio-Sofica non sta a indicare un regime nutritivo particolare, ma la conoscenza dei fattori relativi alla sfera nutritiva da sviluppare sulle proprie personali caratteristiche. Le diete classiche, per esempio, mirano alla riduzione del peso, compresa anche la massa magra. Ma questo non significa dimagrire, bensì debilitarsi. La diminuzione della massa magra genera fame incontenibile e una tendenza fisiologica ad ammalarsi, nonché ad assimilare di più, recuperando più chili di grasso di quanti se ne fossero persi. Ogni individuo, invece, diverso da tutti gli altri sia fisiologicamente che emotivamente e, dunque, non può essere protocollato in sterili e insignificanti statistiche o programmi preconfezionati. Ognuno di noi deve sperimentare che tipo di nutrizione è saziante, gratificante ed efficace per se stesso, rispettando le esigenze nutritive individuali della massa magra corporea, la quale è l'indice della funzionalità organica e dell'armonia fisica.

Grassi buoni, grassi cattivi. Scegliere i cibi giusti per mantenere in forma corpo e mente - Ulrich Strunz 2008

ANNO 2019 L'AMBIENTE - ANTONIO GIANGRANDE

Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare.

La cucina mediterranea delle verdure -

Dimagrire dopo i 40 anni - Istituto Riza di Medicina Psicosomatica 2015-05-06

Per dimagrire dopo i 40 anni, è necessario tenere in considerazione i cambiamenti che si verificano in ogni fase della vita nel nostro corpo, metabolismo e nei livelli ormonali.

La Zona ti cambia la vita - Gigliola Braga 2011

Benessere Perfetto - Sergio Felletti 2015-10-19

Questo libro è il risultato di un lungo e meticoloso lavoro di ricerche riguardante il tema: "BENESSERE PERFETTO", un argomento oggi molto in voga e assai incompreso. I risultati pervenuti e qui trattati sono completamente diversi e non analoghi a qualsiasi altra rivelazione e studio mai svoltosi, nonché con informazioni alquanto completi e innovativi. Sostenuti da autorevoli Fonti di riferimento, i migliori medici ed esperti in dietologia rivelano i segreti per dimagrire bene e in salute, per il benessere fisico e psichico, per prevenire malattie, per guarire patologie e per vivere più a lungo. Tra l'altro, professionisti quali dietologi, biologi nutrizionisti, medici, dietisti e farmacisti manifestano palesemente al lettore le vermetodiche di ciò che comprendono i significati delle frasi: "una buona dieta" e "come rimanere in ottima salute"; la loro importanza ha una rilevanza in tutto ciò che comporta una sana bilanciata alimentazione giornaliera a favore di ogni essere umano. Già dai primi Capitoli viene evidenziata l'idea e il contenuto fondamentale dell'opera. Osservando l'evolversi delle innumerevoli e alquanto complicate diete esistenti, molti capitoli del libro fanno chiarezza su ognuna d'esse, così da liberare coloro che si trovano in un labirinto di disinformazione alimentare.

Dimagrire Naturalmente - Federica Forti 2021-02-04

Sei insoddisfatto del tuo corpo? Vuoi perdere peso senza contare le calorie, morire di fame o rinunciare ai tuoi cibi preferiti? Vuoi apparire più giovane e sentirti più sano senza fare diete pesanti o esercizio estenuante? Se è così allora stai per scoprire come bruciare anche il grasso più ostinato in modo naturale, sicuro, SENZA l'uso di pillole,

barrette, integratori o strane diete! Che cos'è il sistema DAM? Come funziona? Il sistema DAM (Disintossicazione, Alimentazione, Movimento) è il piano d'azione diviso in 3 fasi che ti fa perdere peso mangiando grandi quantità di cibo. Funziona così si inizia dalla Fase 1 (Disintossicazione) dove depurerai il tuo organismo da tutti i rifiuti tossici e le sostanze di rifiuto che hai accumulato nel corso degli anni. Questo ti permetterà di resettare il tuo metabolismo e iniziare a dimagrire. Dopo la fase 1, ci sarà la Fase 2 (Alimentazione) in cui scoprirai strategie alimentari incredibili per mangiare sano e perdere peso al tempo stesso. Infine la Fase 3 (Movimento). Qui ti mostrerò come rimanere attivo durante tutto il giorno e come bruciare più grassi e calorie senza sforzo! Il metodo DAM fa per te se: Hai provato a perdere peso in precedenza e hai sempre fallito; Hai un metabolismo lento e geni di famiglia non buoni; Odi l'esercizio fisico o non hai tempo per praticarlo; Pensi di aver provato tutto il possibile; Hai bassa autostima e ti vergogni del tuo corpo; Hai sbalzi ormonali dovuti alla menopausa o pre-menopausa; Pensi di essere dipendenti dal cibo e hai voglie costanti; Ecco cosa scoprirai esattamente leggendo questo libro: Perché le diete non funzionano e cosa devi fare ESATTAMENTE per perdere peso. Il sovraccarico tossico: che cos'è e perché ha contribuito a farti ingrassare negli anni. Che cos'è l'insulino-resistenza e come contrastarla efficacemente; Le 5 bevande che spingono il metabolismo e ti aiutano a dimagrire. Il segreto per dimagrire senza contare le calorie Cosa mangiare esattamente a colazione, a pranzo e a cena per iniziare a perdere efficacemente il grasso corporeo. Come purificare il tuo fegato velocemente eliminando per sempre tutte le sensazioni di fastidio e di malessere dal tuo corpo. Come identificare gli alimenti che ti gonfiano la pancia e ti danno malessere e come rimuoverli efficacemente dalla tua alimentazione una volta per tutte. Come continuare a bruciare il grasso ostinato scegliendo la regola dei "5 alimenti"; 12 passi per evitare i picchi di insulina che influenzano il peso. Come equilibrare carboidrati e proteine ad ogni pasto per non sbagliare; Come usare la tecnica della "ricompensa" per ridurre gli sforzi e ottimizzare i risultati. 24 suggerimenti UNICI per rimanere attivo tutto il giorno senza andare in palestra. Allora sei pronto per dimagrire? Clicca sul pulsante acquista e prendi adesso la tua copia!

Dimagrire con il metodo psicosomatico - Raffaele Fiore 2014-01-17

Un'opera che affronta le vere cause -alimentari e psicologiche - del sovrappeso per eliminare senza fatica e senza diete penalizzanti i chili in eccesso. I chili di troppo, un problema mondiale Ingrassare non è solo un problema di calorie; a spiegare un fenomeno che riguarda tutto il mondo occidentale non sono unicamente i cibi sbagliati o in eccesso di cui ci nutriamo, o la sempre maggior sedentarietà della nostra vita quotidiana ma una serie di fattori e di abitudini errate che incidono sul peso e sulla salute dell'intero organismo. La strategia vincente: eliminare l'infiammazione... Un termine specifico spiega bene la natura di questo vero e proprio disturbo: la parola è infiammazione. In una prospettiva simile, l'approccio al dimagrimento deve cambiare completamente e l'obiettivo di mandar via i chili di troppo deve essere preceduto da un'azione che elimini in maniera stabile i fattori che scatenano l'infiammazione dei tessuti e degli organi. ...e conoscere le emozioni che spingono a mangiar troppo Ma non basta: sappiamo che il cibo può diventare purtroppo il primo sostituto del piacere, una soluzione tanto semplice e a portata di mano quanto illusoria e controproducente. La medicina psicosomatica da tempo ha evidenziato il rapporto esistente fra cibo ed emozioni e la necessità di intervenire anche in questo campo per non rendere vano ogni tentativo di perdere peso. Questo, libro, scritto da specialisti che lavorano da tempo presso il Centro Riza di medicina naturale, si propone di offrire al lettore un metodo globale per perdere peso, una via semplice ed efficace per affrontare e vincere questa difficile sfida.

Dimmi come mangi e ti dirò come dimagrire - Florence Solsona-Guillem 2016-11-07T00:00:00+01:00

Ne hai abbastanza delle diete miracolose che non portano risultati? Vuoi perdere peso senza rinunciare al piacere della buona tavola? Vuoi dimagrire di qualche chilo senza mettere in pericolo la salute? Dimmi come mangi e ti dirò come dimagrire presenta 20 profili psicologici di donne che mangiano (e ingrassano) per motivi ben diversi dalla fame fisiologica. Attraverso la loro descrizione, capirai le ragioni psicofisiche che ti spingono a preferire gli alimenti che fino a oggi ti hanno impedito di dimagrire. Per ogni profilo descritto, Florence Solsona-Guillem riporta le soluzioni trovate e i consigli pratici che anche tu potrai applicare per perdere peso in tutta salute, conservando un sano rapporto con il cibo e il piacere di stare a tavola.

Il metodo Kousmine - Association Médicale Kousmine Internationale

1993

Calcio e Vitamina D - Istituto Riza di Medicina Psicosomatica 2015-05-05
Vitamina D e calcio sono un'accoppiata formidabile per proteggere la nostra salute. Il calcio irrobustisce le ossa e le articolazioni, fa funzionare i muscoli, regola il battito cardiaco e permette la coagulazione del sangue. La vitamina D è indispensabile per consentire l'assimilazione del calcio, in più contrasta tanti disturbi e aiuta anche a perdere peso. In questo libro la descrizione di tutte le funzioni e le proprietà del minerale e della vitamina, oltre ai consigli pratici per fornire al corpo le dosi necessarie a star bene, sfruttando il sole, i cibi adatti e gli integratori.

Menopausa... meno paura -

Digitopressione. Localizzazione e stimolazione dei punti ad effetto terapeutico - Wa Chen You 1992

Le piccole cose che fanno dimagrire - Istituto Riza di Medicina Psicosomatica 2015-05-05

Per perdere peso una volta per tutte non servono diete. Il segreto è negli atteggiamenti di ogni giorno che spostano il nostro sguardo dal cibo a noi stessi. Così impariamo a dimagrire naturalmente, senza fatica e ritrovando la nostra autenticità.

La dieta Sorrentino - Nicola Sorrentino 2013-04-11

Nicola Sorrentino, considerato uno dei più autorevoli nutrizionisti italiani, fornisce tutti i suggerimenti per imparare ad alimentarsi in modo corretto ed equilibrato e propone tante ricette gustose per chiunque voglia perdere peso senza troppi sacrifici. Per dimagrire non è necessario sottoporsi a un rigido regime alimentare: con la Dieta Sorrentino basta modificare le proprie abitudini per garantirsi, ad ogni età, un corpo sano ed attraente. Da un'alimentazione corretta, varia ed equilibrata dipendono il giusto accrescimento, la capacità di affrontare gli impegni quotidiani con energia ed efficienza, la resistenza alle malattie e la qualità della vita. La Dieta Sorrentino, basata sui principi di una sana alimentazione, consente di ritrovare la forma in 30 giorni mangiando di tutto senza dover rinunciare né alla pasta né alla pizza, riducendo le proteine di origine animale. "La pasta non fa ingrassare, troppa carne fa male e mangiar sano previene le malattie".

The Burn - Haylie Pomroy 2014-12-30

Haylie Pomroy, the powerhouse nutritionist behind the #1 New York Times bestseller The Fast Metabolism Diet, breaks new ground and gives anyone trying to lose weight new tools for busting through plateaus. Using targeted micronutrients to incinerate weight-loss roadblocks, Haylie will help you remove the problem—and lose up to 3, 5, and 10 pounds in as many days! The Burn offers three eating plans, therapeutically designed to achieve highly specific results. The I-Burn targets the body's inflammatory reactions to food and flushes out toxins and subcutaneous fat, producing prominent cheekbones and a glowing complexion in three days. In five days, the D-Burn unblocks the body's digestive barrier and torches torso fat, to create a flat belly and tighter waistline. The 10-day H-Burn addresses the hormonal system, repairing and facilitating the proper synthesis of hormones to reshape lumps and bumps into gorgeous curves, sleeker hips, and thinner thighs. The Burn also unveils: · I-Burn, D-Burn, and H-Burn eating and living plans, complete with detailed grocery lists and daily menus to keep the process simple and easy-to-follow. · Dozens of delicious recipes for meals in a flash. · Simple success boosters: foods, teas, tips, and practices that are easy to incorporate and stoke up your body's ability to heal. · How to live your life on fire - road maps that help readers recognize what their bodies are saying to keep their metabolisms blazing!

Magre a ogni età - Istituto Riza di Medicina Psicosomatica 2015-06-23

Una facile guida con tanti consigli per mantenersi in forma a tutte le età: dall'adolescenza alla menopausa. Perché ogni fase della vita ha i propri bisogni alimentari e richiede consigli dietetici particolari: il corpo, infatti, cambia col passare del tempo e il metabolismo rallenta man mano. Inoltre, gli stili di vita tipici di ogni età influenzano direttamente anche il peso.

Dimagrire con la dieta mediterranea - ANNA FRANCA FREDA 2016-02-10

Prendendo in prestito gli affermati, e sempre validi, principi della dieta mediterranea, il volume "Dimagrire con la Dieta Mediterranea - con 257 ricette gustose" propone un programma di dimagrimento, di consolidamento dei risultati ottenuti e di mantenimento duraturo del peso ideale. Tutto ciò, seguendo semplici indicazioni e consigli sullo stile di vita, al fine di raggiungere la tanto desiderata "riabilitazione comportamentale" indispensabile ad evitare le temute "ricadute".

Il cibo dell'uomo. La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze - Franco Berrino 2016-04-05T00:00:00+02:00
1411.78
Di magrire e vivere in salute. La magia di un corpo sano - Francesco

Taboni 2010

Cereali e legumi nella dieta per la salute - Alessandro Formenti 2004