

Dimagrire In Menopausa Dieta E Alimentazione Per Le Donne

Right here, we have countless books **Dimagrire In Menopausa Dieta E Alimentazione Per Le Donne** and collections to check out. We additionally manage to pay for variant types and in addition to type of the books to browse. The enjoyable book, fiction, history, novel, scientific research, as skillfully as various extra sorts of books are readily user-friendly here.

As this Dimagrire In Menopausa Dieta E Alimentazione Per Le Donne , it ends up mammal one of the favored book Dimagrire In Menopausa Dieta E Alimentazione Per Le Donne collections that we have. This is why you remain in the best website to look the incredible books to have.

Il metodo Jill Cooper (EDIZIONE 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!"

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.

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.

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 allorigine 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.

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".

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

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.

I fiori di Bach per tutti. Capire, guarire e crescere - Barbara Gulminelli 2002

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.

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.

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, perchè 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

Dimagrire dopo i 40 - Medico in famiglia - 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.

La dieta Eat Clean - Tosca Reno 2012

La Dieta Del Microbiota e l'alimentazione Naturale per Dimagrire - Nicola Lembo 2021-01-21

PERCHE' LE DIETE, NEL 95% DEI CASI, NON FUNZIONANOCI potremmo scommettere, con assoluta sicurezza: chi sta scorrendo queste pagine ha alle spalle più di un tentativo di dimagrimento. Aver effettuato più tentativi comporta che le strategie seguite non hanno funzionato se siamo ancora qui a cercare il sistema vincente; vale la pena quindi considerare le cause che più comunemente portano al fallimento delle diete. Per cominciare, il rischio elevatissimo di insuccesso è insito nel concetto stesso di dieta: tradizionalmente, una dieta prevede che PER UN DETERMINATO PERIODO la nostra alimentazione venga cambiata, sempre in senso ipocalorico nonostante che la strategia motivazionale o di copyright crei una maschera originale (lo vedremo nell'esame dei tipi di dieta più comuni); seguire una dieta necessariamente ipocalorica ci porterà ad una riduzione del peso se solo ci mettiamo un po' di impegno. Il problema si pone al termine di questo periodo, quando la dieta termina; a questo punto, se non ne abbiamo ricavato una corretta educazione alimentare, torneremo con facilità all'alimentazione di prima arrivando anche a superare il peso precedente alla dieta; l'alternativa sarebbe rimanere "a dieta" cioè continuare con un'alimentazione povera e sacrificante per un tempo indefinito e questo è obiettivamente difficile. Una considerazione preliminare, semplice ma non scontata: se con la dieta permane la sensazione di fame il fallimento è probabilissimo; l'alimentazione deve essere comunque saziante: ipocalorica, capace di tenere desto il metabolismo, che assecondi il giusto equilibrio del microbiota intestinale, che consideri l'indice glicemico degli alimenti ma è indispensabile che sia saziante. INDICE1 - Le cause del sovrappeso 2 - Quantificare il sovrappeso: l'indice di massa corporea, il fabbisogno calorico, la massa grassa, 3 - Perché le diete nel 95% dei casi non funzionano 4 - Esame critico di vari tipi di diete 5 - Indice glicemico ed indice insulinico 6 - La capacità saziante degli alimenti 7 - Contenuto calorico degli alimenti 8 - Una nuova strategia: il riequilibrio del microbiota intestinale 9 - La scelta degli alimenti 10 - La preparazione degli alimenti 11 - Il nostro schema settimanale preferito 12 - I pasti consumati al lavoro 13 - La dieta vegetariana 14 - Quando non si gradisce il pesce 15 - Alimentazione e patologie: cellulite, menopausa, psoriasi 16 - Le intolleranze alimentari 17 - Integratori alimentari che promettono di far perdere peso 18 - I dolcificanti 19 - Gli organismi geneticamente modificati (OGM) 20 - L'importanza dell'attività fisica

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

Le favole sull'alimentazione. Per mangiarti meglio - Gino F. 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.

Medicina da mangiare - Franco Berrino 2018-09-21T00:00:00+02:00

1411.103

Il metodo Sorrentino per dimagrire - Nicola Sorrentino 2022-12-25

Il professor Nicola Sorrentino è una sicurezza per chi vuole dimagrire senza privarsi delle gioie del cibo. Sempre all'avanguardia, attento osservatore dei fenomeni del benessere, a fianco dei pazienti per ottenere risultati duraturi, in questo nuovo libro spiega il suo metodo esclusivo messo a punto sulla base delle ultime ricerche scientifiche e della sua esperienza ormai trentennale in campo nutrizionale. Un approccio che unisce una serie di efficaci strumenti e strategie per perdere peso ma che diventa anche uno stile di vita per non riprendere mai più i chili persi, restare sempre in forma e prevenire molte malattie. Senza rinunciare a un principio base del medico e dell'uomo Sorrentino: la felicità non si contrabbanda con qualche chilo in meno. Pane, pasta e cioccolato per esempio sono sempre compresi nei suoi schemi alimentari e in generale seguendo il suo metodo non si perde mai la possibilità di godersi una cena con gli amici o la famiglia e brindare, senza sensi di colpa, con un buon bicchiere di vino. Ecco quindi una dieta equilibrata di 30 giorni con tante appetitose ricette light e potenziata dall'acqua, importante per la nostra salute e sicura per dimagrire.

Menopausa... meno paura -

Dimagrire e vivere in salute. La magia di un corpo sano - Francesco Taboni 2010

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.

La dieta dell'indice glicemico - Marion Grillparzer 2005

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 Dinagrire? Esisto 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

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.

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.

La salute con i succhi di frutta e verdura - Cherie Calbom 1993

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

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

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 veremethodiche 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 sanae 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.

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".

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.

ANNO 2022 L'AMMINISTRAZIONE TERZA PARTE - ANTONIO GIANGRANDE

Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. ODIO OSTENTAZIONE ED IMPOSIZIONE. Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Tu esisti se la tv ti considera. La Tv esiste se tu la guardi. I Fatti son fatti oggettivi naturali e rimangono tali. Le Opinioni sono atti soggettivi cangianti. Le opinioni se sono oggetto di discussione ed approfondimento, diventano testimonianze. Ergo: Fatti. Con me le Opinioni cangianti e contrapposte diventano fatti. Con me la Cronaca diventa Storia. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italiani. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

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.

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.

Digiuno Intermittente Per Principianti - Emily Gilmore 2021-06-29

Siete stupefatti dalle solite diete che obbligano a pesare le porzioni e a rinunciare agli alimenti che tanto amate? Oppure le avete provate tutte, ma senza risultato? E se vi dicessi che esiste un modo per perdere peso, tornare in forma e combattere i segni dell'invecchiamento decidendo voi cosa, quanto e quando mangiare? Curiosi? Se la risposta è "Sì", allora vi consiglio di continuare a leggere. Con ogni probabilità sapete già quanto sia importante avere un'alimentazione sana, ma quello che forse non sapete è che un'alimentazione sana è solo una parte del processo di miglioramento che si innesca grazie al Digiuno Intermittente. Il Digiuno Intermittente, infatti, organizza la vostra alimentazione in modo tale che ogni alimento ingerito esprima il meglio di sé. Il cibo, in pratica, diventa il vostro migliore alleato nella lotta contro i chili di troppo e, più in generale, nella ricerca di uno stato di salute ottimale. Ma ciò che più amo del Digiuno Intermittente è il fatto che non obblighi a rinunciare ad alcun tipo di alimento. Questo libro vi darà la chiave per perdere peso, avere più energia durante la giornata, e sentirvi più sani e sicuri del vostro aspetto. Infatti, leggendo questo libro imparerete: - Cos'è il digiuno intermittente, e quali sono i diversi metodi disponibili come il 16/8, l'OMAD, il 24 h, il 5:2, la dieta del guerriero, il mangia-stop-mangia, il digiuno di 36 ore, il digiuno di 48 ore, il digiuno a giorni alterni, il crescendo, il 14 e 10, e il metodo 12 e 12, per avere una vasta conoscenza su questo argomento e poter scegliere ciò che è più adatto a voi - I vantaggi del Digiuno Intermittente abbinato a una Dieta Chetogenica - Come evitare gli errori più comuni del digiuno intermittente, per sapere quali sono le cose da non fare quando si segue questo regime alimentare ed evitare di incappare negli sbagli che commettono quasi tutti i principianti - Regole pratiche da seguire per incrementare la perdita di peso, come l'importanza di fissare obiettivi, dormire bene e praticare esercizi per ottenere il massimo dal digiuno intermittente - Un utilissimo piano alimentare di 7 giorni, con numero esatto di calorie distribuite pasto per pasto, in modo da ripensare alla vostra alimentazione in chiave più sana ed equilibrata - I vantaggi che il digiuno intermittente può portare nella vita delle donne over 50, per scoprire tutti i benefici che questa abitudine alimentare incredibilmente potente può darvi anche e soprattutto in menopausa. In menopausa, infatti, il nostro corpo inizia a subire dei cambiamenti, e diventa più difficile perdere peso e rimanere in forma a causa di un importante rallentamento del nostro metabolismo. Il Digiuno Intermittente aiuta a invertire questo processo e voi scoprirete questo... - ... e molto di più! Dovreste dare una chance a questo libro, anche se avete già tentato con altri manuali sulla dieta, perché questo è il più completo di tutti, e vi garantirà un sano dimagrimento, quindi... ...Cosa state aspettando? Scorrete in cima alla pagina e cliccate sul pulsante "COMPRA ORA" per prendere la vostra copia adesso!

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!

Dimagrisci senza dieta - Debora Conti 2013-04-09

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

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