

La Dieta Nella Tiroidite Di Hashimoto E Malattie Autoimmuni

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 libro *Mai più Chili di Troppo* stravolge il classico concetto di dieta statica e monotona. Esso vuole rappresentare un approccio innovativo ma allo stesso tempo basato su basi scientifiche. Il tutto si sviluppa seguendo 4 fasi che prevedono ognuna una differenziazione di nutrienti e calorie specifica. Il giusto abbinamento dei cibi anche è alla base delle risposte metaboliche del nostro organismo. Quindi in sintesi una dieta che punta tutto sulla ciclicità e sulla risposta ormonale e metabolica del nostro corpo ... da qui il nome "Dieta Ciclo Metabolica". Infine sintonia e compliance dal punto di vista psicologico non andando ad escludere nessun alimento. Efficacia comprovata su moltissimi pazienti. ?

Descrivendo i principi di base dell'ayurveda e gli strumenti chiave per la diagnosi precoce, Marianne Teitelbaum illustra i protocolli terapeutici di successo che ha sviluppato in oltre trent'anni di pratica ayurvedica: efficaci e comprovati da studi scientifici, affrontano le principali condizioni correlate alla tiroide, come la tiroidite di Hashimoto, l'ipotiroidismo e l'ipertiroidismo, attraverso l'uso mirato di erbe ayurvediche, raccomandazioni alimentari specifiche, una corretta disintossicazione e uno stile di vita adatto. *Chili di troppo, capelli che cadono, senso di spossatezza, disturbi intestinali, problemi di sonno, depressione: la tiroide è vittima di molti fattori che cospirano per creare problemi di salute, spesso non diagnosticati. Curare la tiroide con l'ayurveda mette a fuoco l'argomento e anziché concentrarsi solo sul trattamento dei problemi e dei sintomi tiroidei, ci spiega che è necessario correggere gli squilibri che ne sono indirettamente la causa (infiammazione, tossine, fegato sovraccarico, sistema immunitario carente, ghiandole surrenali sotto stress).* *Chili di troppo, capelli che cadono, senso di spossatezza, disturbi intestinali, problemi di sonno, depressione: la tiroide è vittima di molti fattori che cospirano per creare problemi di salute, spesso non diagnosticati. Curare la tiroide con l'ayurveda mette a fuoco l'argomento e anziché concentrarsi solo sul trattamento dei problemi e dei sintomi tiroidei, ci spiega che è necessario correggere gli squilibri che ne sono indirettamente la causa (infiammazione, tossine, fegato sovraccarico, sistema immunitario carente, ghiandole surrenali sotto stress).*

Come farebbe un'amica fidata ed esperta, l'autrice risponde ai molti dubbi delle neomamme, spiegando che, per la stragrande maggioranza delle donne, avere una buona produzione di latte è possibile e neanche troppo difficile. Nel libro troverete tutto quello che c'è da sapere per avviare con serenità l'allattamento e per portarlo avanti per il tempo che serve a vostro figlio. - Preziosi consigli pratici: come attaccare il bambino al seno, come capire se mangia a sufficienza, ogni quanto allattare, a chi rivolgersi in caso di difficoltà. - Come riconoscere e trattare le cause del calo della produzione di latte, dalla mastite, allo stress, agli scatti di crescita del piccolo. - Come nutrirsi quando si allatta: i cibi e le erbe che favoriscono la produzione di latte, i superfood che danno energia, gli alimenti e le sostanze che è meglio evitare. - 75 straordinarie ricette utili per aumentare la produzione di latte ma adatte anche al resto della famiglia.

Come gli antichi gladiatori, un'atleta è sempre alla ricerca del miglior carburante per il proprio fisico e le ultime evidenze scientifiche mostrano come una soluzione efficace sia quella di astenersi il più possibile dal consumo di prodotti di origine animale. Già nell'antica Roma i gladiatori, gli atleti più forti di tutta la storia, seguivano una dieta a base vegetale, e oggi sempre più sportivi professionisti seguono il loro esempio: Carl Lewis, Venus e Serena Williams, Brendan Brazier, Mirco Bergamasco, Lewis Hamilton... Francesco Pignatti, iron manager, bodybuilder professionista, allenatore e motivatore, insegna com'è possibile ottenere un fisico forte, muscoloso e in salute senza il consumo di carne, uova e latticini. Dalla dieta dei gladiatori romani a base di orzo e ceci all'approccio plant-based (a base vegetale) dell'autore e di numerosi altri atleti fra cui diversi campioni olimpici. «Il passaggio all'alimentazione vegana spiegato in questo libro mi ha letteralmente cambiato la vita: dormo meglio, mi sveglio sempre di buonumore, recupero più velocemente dagli allenamenti e non soffro più di acciacchi». Wilson Chandler, cestista professionista Nba

Sono circa 6 milioni gli italiani affetti da patologie legate alla tiroide che si presentano con noduli o ipotiroidismo, tiroidite e ipertiroidismo; 23 milioni della popolazione, invece, hanno superato la soglia del sovrappeso per entrare nella condizione medica di obesità con ricadute sulla riduzione dell'aspettativa di vita. Un fenomeno che coinvolge anche un milione e mezzo di under 18 classificati come obesi con evidenti problemi metabolici. Molto spesso l'eccesso di massa grassa, tuttavia, non viene percepito come la causa delle patologie descritte e tanto meno di una stanchezza cronica. Eppure sono segnali evidenti. Imparare a mangiar sano, senza privarsi del gusto, è la condizione necessaria per trasformare azioni quotidiane in benessere. È questo il concetto su cui si basa il Metodo Missori-Gelli® biotipizzato che utilizzato in cucina, insegna a mangiare correttamente con più di 130 appetitose ricette utili per tutta la famiglia presentate in modo semplice ed efficace per conservare il piacere di mangiare senza sensi di colpa e migliorando il metabolismo e la funzione della tiroide. Le ricette sono perfette se segui il piano alimentare che è descritto nei libri *La Dieta della Tiroide*, *La Dieta della Pancia* e *La Dieta dei Biotipi®*, ma anche se non lo segui e vuoi scoprire come cucinare in modo semplice, ma goloso accontentando tutti mentre risolvi i tuoi disturbi.

1411.78

La famosa dieta americana dei gruppi sanguigni rimodellata sulla realtà italiana.

Ti piacerebbe poter eliminare ipertiroidismo, tiroidite di Hashimoto, malattia di Basedow-Graves, insonnia, disagio, infiammazione, dolore e depressione? Per molto tempo i rimedi naturali sono stati usati per curare i problemi alla tiroide e molto altro! Usare rimedi naturali potrà esserti utile anche con malattie croniche, infiammazioni, livelli di energia, concentrazione, sistema immunitario, benessere in generale e

molto altro! Impara i segreti dei rimedi naturali che gli esperti usano per farti sentire più sano che mai! Con decenni di strategie provate, questo ebook ti mostrerà il rimedio più veloce ed efficiente per curare in modo naturale la tua tiroide e per aiutarti a stare meglio! Imparerai a migliorare la tua salute in poche settimane. Non solo, ma migliorerai tutti gli aspetti della tua vita. Vuoi sapere come alcune persone combattono malattie croniche e malanni? Anche tu puoi impararne i segreti per migliorare la tua felicità e la tua salute. Questa guida ti insegnerà rimedi provati, senza l'uso di integrazioni o corsi costosi. Contenuti: - Rimedi. - Come combattere l'ipertiroidismo. - Come combattere la tiroidite di Hashimoto. - Come combattere la malattia di Basedow-Graves. - Come avere più energie. - Come dormire meglio. - Come combattere i malanni. - Come migliorare la tua dieta. - Cosa dovresti sapere. + E MOLTO ALTRO! Se vuoi migliorare la tua salute, curare i tuoi malanni, o aumentare la tua concentrazione, allora questa guida è fatta apposta per te. Avvertenza: L'autore e/o i proprietari(o) dei diritti non rivendica, né promette, né garantisce l'accuratezza, la completezza, o l'adeguatezza dei contenuti di questo libro e si dichiara espressamente non responsabile per errori ed omissioni nei contenuti. Il presente testo dovrebbe essere usato solo come materiale di riferimento. Consult

La Seconda edizione di 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 correttamente e in salute, per il benessere fisico e psichico, per prevenire malattie, per guarire patologie e per vivere sani e più a lungo. Tra l'altro, professionisti quali dietologi, biologi nutrizionisti, medici, dietisti e farmacisti manifestano palesemente al lettore le vere metodiche di ciò che comprendono i significati delle frasi: "una buona dieta" e "come rimanere in ottima salute per tutta la vita"; la loro importanza ha una rilevanza in tutto ciò che comporta una sana e bilanciata alimentazione giornaliera a favore di ogni essere umano di ogni età e sesso. 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 articoli del libro fanno chiarezza su ognuna d'esse, così da liberare coloro che si trovano in un labirinto di disinformazione alimentare.

Con questa nuova edizione del volume Il Laboratorio nelle Malattie Autoimmuni d'Organo, gli Editor hanno voluto aggiornare per obsolescenza la precedente edizione, che data ormai circa 10 anni. In questi anni il campo delle malattie autoimmuni d'organo si è esteso e ampliato, soprattutto nel campo delle malattie degli apparati cutaneo, neurologico e renale, al punto tale da richiedere agli autori dei capitoli una revisione profonda della prima versione. Come nel caso delle malattie autoimmuni sistemiche, il laboratorio ha assistito a una importante evoluzione dei metodi analitici, in gran parte ormai automatizzati e migliorati dal punto di vista dell'accuratezza, anche se numerosi sforzi sono ancora necessari per armonizzare i metodi di misura autoanticorpale.

Hai problemi a digerire certi alimenti, soffri di gonfiori dopo aver mangiato o inspiegabili disturbi intestinali, ma il medico ha escluso la celiachia? Attenzione, si potrebbe trattare di sensibilità al glutine. Scoperta nel 2011, la sindrome da sensibilità al glutine (Gluten Sensitivity) si sta velocemente diffondendo nella popolazione, in ogni fascia di età. Si tratta di un'intolleranza alimentare al glutine che, oltre ai disturbi intestinali classici (dolori addominali, gas, stipsi o diarrea) provoca tutta una serie di problematiche extraintestinali come sonnolenza, mal di testa, depressione, stanchezza cronica e disturbi cutanei. Alessandro Targhetta ti spiega che cos'è la sensibilità al glutine, come si manifesta e quali sono gli strumenti diagnostici attualmente a disposizione, con il supporto dei principali lavori clinici condotti fino a oggi sull'argomento. Analizza in dettaglio i maggiori disturbi legati a questa complessa sindrome, in modo che sia più facile riconoscerli, e propone una strategia mirata a risolvere i numerosi disturbi a essa correlati.

The thyroid is the new hot topic in health. Across age groups, from baby boomers and their parents to millennials and even children, more and more people —women especially —are hearing that their thyroids are to blame for their fatigue, weight gain, brain fog, memory issues, aches and pains, tingles and numbness, insomnia, hair loss, hot flashes, sensitivity to cold, constipation, bloating, anxiety, depression, heart palpitations, loss of libido, restless legs, and more. Everyone wants to know how to free themselves from the thyroid trap. As the thyroid has gotten more and more attention, though, these symptoms haven't gone away —people aren't healing. Labeling someone with "Hashimoto's," "hypothyroidism," or the like doesn't explain the myriad health issues that person may experience. That's because there's a pivotal truth that goes by unnoticed: A thyroid problem is not the ultimate reason for a person's illness. A problematic thyroid is yet one more symptom of something much larger than this one small gland in the neck. It's something much more pervasive in the body, something invasive, that's responsible for the laundry list of symptoms and conditions attributed to thyroid disease. In Medical Medium Thyroid Healing, Anthony William, the Medical Medium, reveals an entirely new take on the epidemic of thyroid illness. Empowering readers to become their own thyroid experts, he explains in detail what the source problem really is, including what's going on with inflammation, autoimmune disease, and dozens more symptoms and conditions, then offers a life-changing toolkit to rescue the thyroid and bring readers back to health and vitality. It's an approach unlike any other, and as his millions of fans and followers will tell you, it's the approach that gets results.

"Il tema dell'alimentazione del bambino nei primi 1000 giorni di vita è diventato oggi di cruciale importanza. Le ultime ricerche scientifiche hanno ormai dimostrato quanto il periodo che va dal concepimento ai 2 anni di età sia prezioso per educare il gusto del bambino a sapori e cibi diversi. E che questo, insieme allo stile di vita, condizionerà la sua salute futura. "Ne discende che nell'alimentazione della madre prima e in quella del bambino poi, la qualità e la sicurezza del cibo sono due aspetti imprescindibili. Ma occorre una guida per orientarsi tra le offerte e le numerose scelte possibili. Questo libro ha il grande pregio di trattare tali argomenti di estrema attualità in modo rigoroso dal punto di vista scientifico e allo stesso tempo chiaro, utile, oltre a essere di facile consultazione. "Un lavoro che fa chiarezza nel mare confuso di informazioni sull'alimentazione che oggi possono generare ansia e confusione nelle mamme in attesa. Lo sforzo degli autori è stato quello di rendere fruibili e alla portata di tutti le indicazioni sulle linee guida per l'alimentazione nei primi 1000 giorni emanate dall'Organizzazione mondiale della sanità e dal ministero della Salute. "Un'opera semplice ma rigorosa, efficace per sostenere il lavoro insostituibile dei genitori con i consigli basati sulle più aggiornate evidenze scientifiche." Gian Paolo Salvioli Professore emerito di Pediatria all'università di Bologna Maestro della Pediatria italiana La dieta del gladiatore Il programma alimentare 100% vegetale per gli atleti e gli sportivi Edizioni Sonda

A volte, pur non nascendo supereroi, lo si diventa per cause di forza maggiore. Lo dimostra questo libro, nel quale si raccontano con stile autobiografico le avventure vere e tragicomiche di un'eroina "politicamente scorretta" dei nostri giorni che affronta con ironia e spirito critico le peripezie quotidiane di una malattia cronica e le incapacità del sistema sanitario nel fare una diagnosi e trovare una cura. Spassosa e burrascosa, fragile ma di animo risoluto, l'autrice alterna toni e mezzi letterari narrando il cammino che l'ha portata a diventare una supereroina per salvarsi la vita e trovare una speranza nel futuro. La sua vicenda rappresenta un pezzetto di ognuno di noi con le criticità che siamo costretti ad affrontare in frangenti dolorosi e che ci uniscono in una sola fragile umanità.

Lo scrittore affronta un argomento molto delicato e dibattuto come l'alimentazione e la prevenzione delle malattie. Si è dedicato a un'imponente ricerca su argomenti quali salute e longevità. Questo libro è frutto di questo lavoro, ove sono esposte le verità che nessuno vuole raccontarti, affrontando con una chiave rivoluzionaria il problema delle malattie degenerative, della vecchiaia e trovando soluzioni per giungere a un'inaspettata longevità. Un argomento che per essere sufficientemente esaustivo occorrerebbero migliaia di pagine o raccolta di libri. Si tratta di un'essenziale sintesi di quanto la nostra civiltà può fare per prevenire le malattie e vivere al più lungo possibile seguendo semplicissime abitudini alimentari e comportamentali. La medicina ufficiale non ha avuto ancora il coraggio di affrontare e risolvere questo tema cruciale della longevità, negando molti di noi che possano vivere bene oltre 100 anni seguendo una particolare disciplina alimentare e comportamentale. Esiste veramente un orologio biologico incontrovertibile nell'uomo o sono gli stili di vita errati ad accelerare il corso delle lancette?

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 crucchi. 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.

Gli autori di Robbins – Fondamenti di Patologia e di Fisiopatologia, da sempre considerati tra le voci più autorevoli nell'ambito della patologia, hanno realizzato questa nuova edizione del volume con l'obiettivo di fornire una trattazione aggiornata e accurata dei principali temi di patologia umana. • L'attenzione all'aspetto clinico-patologico vuole sottolineare l'impatto della patologia molecolare sulla pratica medica. • Il volume presenta integrandole la patologia clinica e quella anatomica e diagnosi di laboratorio di specifiche patologie. • I 23 capitoli del volume sono corredati da diagrammi, box, tabelle e da più di 900 immagini a colori per rendere più chiari gli elementi presentati nel testo. • Il Codice Pin all'interno del libro consente l'accesso al sito www.mediquiz.it dove sono contenute tutte le immagini del volume, i test di autovalutazione a risposta multipla e 30 video di patologia.

Grazie a ricerche approfondite, Elisa Bonandini ha creato una guida che in pochi passi chiunque può seguire per assicurarsi la libertà dai farmaci. Con un linguaggio chiaro e la propria storia avvincente, l'autrice rende semplici e comprensibili anche le nozioni scientifiche e accompagna i lettori verso la soluzione naturale dei sintomi legati all'ipotiroidismo, sfatando la convinzione diffusa legata alla cura delle patologie tiroidee e dando consigli concreti per la prevenzione e la guarigione in breve tempo. In questo momento tragico per l'Italia Centrale, colpita dal terremoto, durante il primo mese di pubblicazione del libro Elisa Bonandini, autrice dell'opera, devolgerà 1 € per ogni copia venduta ai bambini delle zone colpite.

Scopri i rimedi naturali per curare la tiroide e ritrova il tuo benessere emotivo ed interiore! Ti piacerebbe trovare una soluzione efficace per eliminare la tiroidite? Vorresti porre fine ai disturbi causati dall'infiammazione della tiroide? Vorresti sapere quali alimenti sono consigliati per curare la tiroide? Secondo le statistiche più recenti, si registra un incremento notevole del numero di persone affette da disfunzioni alla tiroide, le quali potrebbero generare delle vere e proprie patologie, come la tiroidite. Non bisogna sottovalutare l'incidenza che la funzione di questa ghiandola esercita all'interno del nostro organismo, e per questo, eventuali infiammazioni o anomalie della stessa devono essere curate e tenute sotto osservazione da specialisti. Si possono adottare metodi farmacologici, oppure rimedi naturali, come il ricorso ad una corretta alimentazione. Grazie a questo libro comprenderai, nello specifico, che cos'è la tiroide, quali sono le sue principali funzioni e che impatto genera il suo ruolo nell'organismo dell'uomo, conoscerai le diverse patologie della tiroide, con descrizione approfondita di cosa siano l'ipotiroidismo e l'ipertiroidismo, e delle conseguenze che queste disfunzioni possano produrre sul nostro stato di salute. Capitolo per capitolo, apprendrai l'importanza dei rimedi naturali per curare la tiroide e ti addentrerai nel discorso relativo all'alimentazione, riconoscendo gli alimenti sconsigliati, che sono dannosi per la tiroide, e gli alimenti consigliati, che possono, invece, favorire il funzionamento della ghiandola. Ecco che cosa otterrai da questo libro: - Che cos'è la tiroide. - Qual è la funzione della ghiandola. - Le patologie della tiroide. - Che cos'è l'ipotiroidismo. - Che cos'è l'ipertiroidismo. - Gli alimenti consigliati e sconsigliati in caso di ipotiroidismo. - Gli alimenti consigliati e sconsigliati in caso di ipertiroidismo. - Analisi dei nutrienti dannosi: i goitrogeni. - Cosa accade al metabolismo. - Elenco e descrizione delle ricette. - E molto di più! La scelta di ricorrere ai farmaci per regolarizzare il funzionamento della tiroide può causare effetti collaterali indesiderati nel paziente. Se desideri porre un freno alle disfunzioni generate dalla ghiandola, rivolgiti ad un professionista e inizia un'equilibrata dieta tiroidea. Otterrai, nel breve termine, i risultati tanto desiderati e, con costanza, riacquisirai il tuo benessere fisico e psichico. Cosa aspetti? Risolvi i problemi generati dalla tiroide e scopri subito come fare! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

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 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.

Attilio e Luca Speciani propongono un metodo in grado di ridurre una volta per tutte la massa grassa senza inutili privazioni, mostrando che: Sono i segnali che portano il cervello a scegliere se perdere o accumulare grasso, non le calorie. Dimagrire è più semplice se si fa una colazione completa, ricca e abbondante. Una dieta adeguata non può prescindere da un'alimentazione equilibrata, normoproteica e normocalorica. L'attività fisica è uno strumento formidabile per perdere peso, forse il più importante. È inutile e rischioso fare uso dei farmaci "dimagranti", che possono sconvolgere i corretti segnali corporei. Dopo il successo di DietaGIFT. Gradualità, individualità, flessibilità, tono (Fabbri Editori), Luca e Attilio Speciani tornano per spiegarci in cosa consiste la cosiddetta "dieta di segnale", un vero e proprio passo in avanti rispetto al precedente metodo proposto. Gli studi compiuti in questi ultimi anni, infatti, hanno permesso ai due fratelli di comprendere meglio il significato dei segnali inviati al corpo dalle nostre scelte alimentari: una vera e propria linea diretta che passa dallo stomaco al cervello. Scorrendo le pagine, scopriremo ad esempio tutti i motivi per cui la pasta integrale è da ritenere un alimento più ricco e salutare rispetto a quella comune; quali cibi sono da considerare vera e propria spazzatura e quali invece, come la frutta, possiamo mangiare liberamente nonostante le diete ipocaloriche tendano a proibirli; ma soprattutto impareremo a entrare in sintonia con il nostro corpo, sviluppando una vera e propria consapevolezza nei confronti di alimenti benefici e nocivi. La "dieta di segnale" consente di migliorare la propria vita mangiando quello che più ci piace, senza privazioni né regimi ipocalorici affamatori, partendo dall'idea base che, con una colazione sostanziosa e un po' di movimento, il nostro corpo smetterà naturalmente di tormentarci con quell'insopportabile senso di fame che porta a ingrassare. Tornare in forma deve essere un piacere e una conquista, mai un'interminabile serie di privazioni e rinunce messe in discussione dal primo pasticcino ingerito a una festa di compleanno. Perché dimagrire significa prima di tutto stare bene con se stessi.

[Copyright: 54634a97cb1ba188c9503f08cd1d8e3e](#)