

La Dieta Vegetariana E Vegana Per Chi Fa Sport

Right here, we have countless books **La Dieta Vegetariana E Vegana Per Chi Fa Sport** and collections to check out. We additionally come up with the money for variant types and furthermore type of the books to browse. The okay book, fiction, history, novel, scientific research, as skillfully as various supplementary sorts of books are readily available here.

As this La Dieta Vegetariana E Vegana Per Chi Fa Sport , it ends stirring beast one of the favored books La Dieta Vegetariana E Vegana Per Chi Fa Sport collections that we have. This is why you remain in the best website to see the unbelievable ebook to have.

La dieta giusta per te - Gabriele Guerini Rocco 2015-05-05

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

Figli vegetariani - Luciano Proietti 2014-11-21

È opinione diffusa, confermata anche dalla maggioranza dei medici, che dalla nascita fino ai 18 anni, nel periodo più importante per lo sviluppo del corpo e dell'intelligenza dell'essere umano, il consumo di carne, latte e uova, ossia delle cosiddette proteine animali, sia assolutamente indispensabile. L'autore, un pediatra con alle spalle una lunga esperienza sul campo, oltre che padre di tre figli, ci spiega come allo stato delle conoscenze scientifiche attuali non solo sia possibile, ma vada sostenuta la scelta di un'alimentazione a base vegetale nel bambino: non soltanto essa è compatibile con le indicazioni dei nuovi LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti) aggiornati al 2012, ma nei primi due, tre anni di vita dovrebbe essere l'alimentazione raccomandata per la crescita e la salute, essendo la più fisiologica. Tale scelta avvierà il bambino su una strada di maggiore costruzione di sé, consapevolezza e

di più profonda relazione con la natura e gli altri animali. La scelta vegetariana è inoltre un investimento in «salute» per la società futura di proporzioni enormi, su cui dovrebbero riflettere i responsabili della salute pubblica. Un manuale pratico e completo rivolto a genitori ed educatori, ricco di preziose indicazioni per un'alimentazione in armonia con le leggi naturali, basata su un'ampia esperienza e un solido senso pratico.

VegPyramid Junior - L. Baroni 2014-10-10

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 imbatta 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.

Ricette Vegan Fitness - Carla Pagani 2021-08-03

Scopri le gustose ricette vegan fitness ed avrai finalmente una condizione fisica invidiabile! Sei vegano o vegetariano e vorresti sapere come sostituire le proteine animali? Vorresti scoprire quale dieta vegana sia utile per mantenerti in forma? Ti piacerebbe avere informazioni sulle ricette vegane più gustose? Sfatiamo il mito secondo cui i vegani o i vegetariani non riescano a sostituire adeguatamente la carne e le altre proteine animali nel loro piano alimentare. Questa congettura è assolutamente errata e si dimostra tale anche per gli sportivi, in quanto, oltre alle proteine, esistono determinate sostanze nutritive che producono notevoli benefici al nostro organismo in allenamento, dandogli la giusta energia e vitalità. Non dobbiamo in alcun caso sottovalutare la questione, ed è consigliato rivolgersi a nutrizionisti per intraprendere la dieta vegan fitness più consona alle nostre esigenze specifiche. Grazie a questo libro scoprirai come costruire la tua dieta e avrai suggerimenti su quali siano gli ingredienti essenziali che dovranno costituire i menù durante i diversi pasti del giorno. Apprenderai, nello specifico, le ricette vegetariane e vegane, che presentano una descrizione approfondita dei piatti indicati e consigliati nel libro. Capitolo per capitolo, scoprirai, quindi, quali sono i benefici principali della dieta vegan fitness e come essa possa risultare più salutare rispetto ad un'alimentazione basata sull'uso di proteine animali. I benefici indicati nel manoscritto valgono per tutti, e non solo per chi pratica attività fisica. Ecco che cosa otterrai da questo libro: Perché è sbagliato mangiare la carne. Le indicazioni su come costruire una dieta sana. Quali alimenti sono fondamentali nei menù. Esempi di possibili menù. Ingredienti principali in una dieta a base vegetale. Esempi di ricette vegetariane. Ingredienti e descrizione di

ciascuna ricetta vegetariana. Esempi di ricette vegane. Ingredienti e descrizione di ciascuna ricetta vegana. I benefici salutari di una buona dieta vegana. E molto di più! Apri la tua mente ed informati sui benefici che potresti donare al tuo corpo seguendo una dieta vegan fitness. Se decidi di diventare vegano o vegetariano, il passaggio non sarà semplice e necessiti dei consigli di un esperto nel settore. Non si scherza con la propria salute, e per questo motivo il "fai da te" è altamente sconsigliato. Sei interessato al mondo vegano? Hai già sposato il Veganismo e vorresti migliorare il tuo piano alimentare? Scopri subito come fare! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

Io mangio vegetariano - Nicla Vozzella 2010-10-18T00:00:00+02:00

Il vegetarianismo, oltre a una scelta dalle implicazioni ecologiche, è prima di tutto un formidabile strumento di prevenzione delle malattie: sono sempre di più, infatti, gli studi che confermano come questa scelta alimentare si trasformi anche, e forse soprattutto, in una scelta di benessere. Questo libro - nulla a che vedere con un ricettario - ha l'obiettivo di mostrare come il vegetarianismo sia uno strumento per mantenere la salute anche nei momenti più delicati della vita dell'individuo: dalla gravidanza alla menopausa, dall'adolescenza alla terza e quarta età. Attraverso l'analisi del fabbisogno del corpo umano e del significato, anche simbolico ed energetico, del cibo, viene illustrato un percorso di prevenzione che può diventare uno stile di vita basato sul rispetto e sull'armonia con il mondo.

Come mangiamo. Le conseguenze etiche delle nostre scelte alimentari - Peter Singer 2011

I segreti della longevità essere centenari, ora è possibile - Marco Pistoiesi 2018-11-22

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?

La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport - Elisa Cardinali 2017

La dieta vegana e carnivora per gli atleti di bodybuilding (2 Libri in 1) - Maria Nandelli 2022-11-28

Scegliresti una grande e succosa bistecca alla griglia piuttosto che un contorno di spinaci ogni giorno della settimana? Stai già seguendo una dieta keto o paleo e non vedi i risultati che meriti? Vuoi migliorare la tua salute seguendo la saggezza dei nostri antenati piuttosto che le mareae sempre mutevoli dei consigli nutrizionali moderni? Se vuoi imparare come liberarti dei chili in eccesso e metterti in forma con una dieta che ti faccia sentire pieno e soddisfatto, allora continua a leggere! Per migliaia di anni, gli esseri umani hanno mangiato carne. Era un punto fermo nella dieta dei nostri antenati e dava loro la forza e l'energia per sopravvivere nel duro mondo naturale. La dieta carnivora, sebbene sia spesso vista come una nuova moda, è modellata sulla vita dei nostri antenati e sugli incredibili benefici che ricevevano dal consumare quasi esclusivamente carne. Se il consiglio convenzionale di caricare il tuo piatto di verdure e soffrire con insalate infinite non funziona per te, è il momento di cambiare. Mangiare ciò che i veri carnivori hanno mangiato per generazioni vi aiuterà a svelare i segreti che stanno dietro la vera performance umana di picco solo facendo un cambiamento nella vostra dieta. La dieta carnivora: The Ultimate Guide for Weight Loss with Special Recipes contiene tutte le informazioni necessarie per avere

successo, tra cui: Perché la dieta carnivora funziona davvero Come impegnarsi nella dieta carnivora in modo da minimizzare i rischi e massimizzare le possibilità di successo Gli alimenti che dovresti mangiare ed escludere per migliorare le tue prestazioni Una tabella di marcia per fissare e raggiungere i tuoi obiettivi di salute e fitness fin dal primo giorno Decine di ricette che ti aiuteranno a iniziare la tua dieta con il piede giusto Potresti credere che la dieta carnivora sia solo una fase passeggera nel mondo della nutrizione, ma i risultati di una dieta carnivora anche solo per un mese parlano da soli. Questa è una dieta che ha il potere di durare e la capacità di capovolgere tutto ciò che si pensava di sapere sulla nutrizione. Le preoccupazioni circa la varietà degli alimenti e l'attento monitoraggio delle percentuali giornaliere semplicemente si sciolgono, sostituite da una ritrovata libertà di mangiare pasti deliziosi e sazianti ogni volta che si ha fame e di realizzare comunque i propri obiettivi di perdita di peso e fitness. Anche ex-vegani e vegetariani hanno fatto il passaggio a questa dieta a base di sola carne e hanno sperimentato risultati scioccanti. Se vuoi impegnarti seriamente per la tua salute e imparare le strategie che i consigli nutrizionali tradizionali non ti dicono, allora non c'è momento migliore di oggi per iniziare. È il momento di fare il tuffo in un mondo completamente nuovo di diete che non sembra affatto che tu sia a dieta. Se state cercando di ingrassare, bruciare il grasso o semplicemente raggiungere il prossimo livello di fitness, The Carnivore Diet: The Ultimate Guide for Weight Loss with Special Recipes ti aiuterà a raggiungere gli obiettivi che contano di più per te. Compra ora e non mettere la tua salute in attesa più a lungo.

Facciamo il pane - Annalisa De Luca 2022-07-01

NUOVA EDIZIONE AGGIORNATA. Imparare a fare la pasta madre e a utilizzarla nella panificazione casalinga per confezionare pane, pan dolci, crackers e grissini. Il libro raccoglie ricette anche per intolleranti al lievito e celiaci.

Vegan senza glutine - Alessandra Tosatti 2016-11-18T16:55:00+01:00

Ti attira la cucina vegana ma soffri di allergie alimentari che ti costringono a escludere cereali e latticini? Vegan senza glutine diventerà

il tuo punto di riferimento per seguire un'alimentazione a base vegetale senza glutine e derivati del latte. Frutto della collaborazione tra Maria Alessandra Tosatti, esperta nutrizionista curatrice della pagina Facebook VegetAzione, e la nota chef Francesca Gregori, Vegan senza glutine non è solo un libro di ricette, ma una guida utile e indispensabile per celiaci, allergici alle proteine del latte, intolleranti al lattosio, lacto-ovo vegetariani e vegani. Inoltre, si rivolge a tutti coloro che desiderano approfondire i principi di un modo di nutrirsi genuino senza rinunciare a gusto e raffinatezze. In Vegan senza glutine troverai inoltre le ricette di Francesca Gregori, la famosa chef del blog The Mindful Tomato: originali, sani e gustosi piatti vegani e senza glutine dall'antipasto al dolce, senza trascurare le occasioni speciali, con menù completi. Particolare attenzione viene data alla stagionalità dei prodotti, all'utilizzo di cereali integrali naturalmente privi di glutine, alla territorialità degli alimenti.

Nuova Zelanda - Charles Rawlings Way 2009

DIMAGRIRE? TU PUOI! CON LA DIETA LIVELLO ZERO - Ulisse Di Bartolomei

SEMPLICE METODO PER BILANCIARE IL METABOLISMO

VegFacile - passo a veg - diventare vegan passo passo... è facile! -

The China Study - T. Colin Campbell 2006

Referred to as the "Grand Prix of epidemiology" by The New York Times, this study examines more than 350 variables of health and nutrition with surveys from 6,500 adults in more than 2,500 counties across China and Taiwan, and conclusively demonstrates the link between nutrition and heart disease, diabetes, and cancer. While revealing that proper nutrition can have a dramatic effect on reducing and reversing these ailments as well as curbing obesity, this text calls into question the practices of many of the current dietary programs, such as the Atkins diet, that are widely popular in the West. The politics of nutrition and the impact of special interest groups in the creation and dissemination of public information are also discussed.

Sei quel che mangi - Michael Greger 2016-09-01T00:00:00+02:00

Da non leggere se: non amate la vita, non volete confrontarvi con la mortalità, non vi piacciono le verdure. Da leggere se: amate il cibo e tutto ciò che ne tratta, se vi piace la scienza (che siate nerd o meno) e la grande saggistica. ChicagoNow Ricchi di metodi e consigli pratici e sorprendenti, all'avanguardia rispetto alla tradizionale scienza della nutrizione, i dettami di questo medico sono proprio quello che ci serve per vivere più a lungo e condurre una vita più sana. Health.com

Bebè a costo zero crescono - Giorgia Cozza 2016-05-04

Giocattoli, abbigliamento, cartelle, astucci e materiale scolastico, corsi di sport, playstation e telefonini, feste e regali di compleanno per amici e compagni... Quante e quali spese siamo chiamati a sostenere negli anni dell'infanzia? D'altronde, nessuno di noi vorrebbe far mancare qualcosa ai propri figli. Per un figlio solo il meglio. Ma cos'è il meglio per un bambino? Torna la domanda che è stata il punto di partenza del best seller *Bebè a costo zero* - la guida al consumo critico per futuri e neogenitori che ha aiutato migliaia di famiglie ad evitare spese inutili, senza far mancare assolutamente nulla ai propri piccini. Anzi... Ora l'attenzione si sposta sui bambini più grandi, a partire dai 2 anni di età, fino alle soglie dell'adolescenza, perché se accogliere un bimbo a costo pressoché zero è possibile, vedremo che è possibile anche crescerlo serenamente senza affrontare continue spese. *Bebè a costo zero* crescono vi aiuterà a comprendere e soddisfare le esigenze del vostro bambino, garantendogli gli strumenti necessari per crescere felice ed equilibrato. Con tanti suggerimenti per giocare, cucinare, divertirsi e far festa a costo zero! Le testimonianze dei genitori e gli approfondimenti degli esperti (pediatri, psicologi, pedagogisti) confermano che "fare meglio con meno" è possibile, e può essere la via per trovare una nuova dimensione, più umana e familiare, per assaporare gli anni dell'infanzia insieme ai propri bambini con meno oggetti... e più affetti!

L'elisir della bellezza, benessere e longevità - Sergio Felletti & Rosetta Becattini 2015-03-13

Il libro presenta un vasto panorama di sapienti trucchi che riguardano non solo la sana longevità, ma soprattutto come vivere e mantenersi in

ottima salute, sempre in forma e pieni di vitalità e brio durante tutti i giorni e tutti gli anni della nostra vita. Non mancano saggi consigli sugli alimenti sani e necessari, su quelli da diminuire e da evitare. Inoltre, a parte la bellezza interiore che include una serena tranquillità d'animo, viene presa in seria considerazione la bellezza esteriore con ricchi consigli sul trucco, le creme di qualità e sulla moda per migliorare il tuo look e su come rendere e presentare al mondo esterno un fisico sempre giovane e vitale, molto bello, elegante e più che attraente. Sergio Felletti è un italiano puro sangue e che per diversi decenni ha perseguito all'estero i suoi studi di fianco all'attività lavorativa come libero professionista. Fu docente, tra l'altro, di storia e Storiografia. In Italia è insegnante di "Formazione professionale per il lavoro" presso la Confartigianato e "Componente suppletivo nella Commissione degli Esami settore: turistico alberghiero". È uno scrittore italo-olandese. In lingua olandese ha scritto varie opere, tra cui: "Ricerca medica oncologica". "Multilevel marketing". "La scuola alberghiera". In lingua italiana ha scritto diversi libri, tra cui: "Io sono Lady Diana". "La fine di un mondo". "L'Apocalisse mondiale". "L'intervento personale di Dio sul genere umano". "Michael Jackson - Tutta la mia vita (parte 1a e 2a)". "L'elisir della bellezza, benessere e longevità". Inoltre vari opuscoli con differenti temi e molteplici articoli giornalistici per svariate riviste e quotidiani nazionali. Felletti è sempre stato uno studioso di Metafisica razionale, Antropologia culturale universale e Biblista. Egli non parla volentieri di se stesso, ma da alcuni suoi colleghi è definito: «Un libero cittadino del mondo, un'intellettuale con un'intelligenza aperta, un vero pacifista e pacificatore, un erudito munifico della libertà a favore dei soggetti più deboli. Egli è un sostenitore del diritto alla vita e dei principi morali. È fautore della vera Giustizia legale e dell'ubbidienza alle Leggi del Governo italiano e degli Stati che esso approva. Oltre a favorire sempre la reale verità dei fatti, Felletti è un propugnatore dei doveri e dei diritti di tutti gli individui; un libertario con una raffinata antipatia per l'assoluto autoritarismo, specie se questa forma di esagerata autorità viene esercitata a discapito dei singoli che fanno parte dei ceti più indifesi della società».

ANIMALOPOLI - Antonio Giangrande 2020

È comodo definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. È facile scrivere "C'era una volta..." e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo il successo è assicurato e non hai rompiballe che si sentono diffamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi che ti condannano. Meno facile è essere saggisti e scrivere "C'è adesso..." e parlare di cose reali con nomi e cognomi. Impossibile poi è essere saggisti e scrivere delle malefatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per farti cessare di scrivere. Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricordi di Dante Alighieri e della fine che fece il primo saggista mondiale. Le vittime, vere o presunte, di soprusi, parlano solo di loro, inascoltati, pretendendo aiuto. Io da vittima non racconto di me e delle mie traversie. Ascoltato e seguito, parlo degli altri, vittime o carnefici, che l'aiuto cercato non lo concederanno mai. "Chi non conosce la verità è uno sciocco, ma chi, conoscendola, la chiama bugia, è un delinquente". Aforisma di Bertolt Brecht. Bene. Tante verità soggettive e tante omertà son tasselli che la mente corrompono. Io le cerco, le filtro e nei miei libri compongo il puzzle, svelando l'immagine che dimostra la verità oggettiva censurata da interessi economici ed ideologie vetuste e criminali. 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!

Dalla Fabbrica alla Forchetta -

Da vegani a cristiani - Mac Dèi Ricchi 2015-12-25

"Non uccidere non si applica all'omicidio di una sola specie, bensì a tutti gli esseri viventi e questo comandamento fu scritto nel cuore dell'uomo

molto prima di essere proclamato sul Sinai" Lev Tolstoj
The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets - Reed Mangels 2011
The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets, Third Edition highlights trends and research on vegetarian diets and translates the information into practical ideas to assist dietitians and other healthcare professionals in aiding their clients. Evidence-based and thoroughly referenced, this text addresses diets throughout the life cycle with chapters devoted to pregnancy and lactation, infants, children, adolescents, and the elderly, and highlights the benefits of using vegetarian diets in the treatment of hyperlipidemia, hypertension, type 2 diabetes, and obesity. Full of vital information on vegetarian nutritional needs and healthier, more satisfying diets, the Third Edition can be used as an aid for counseling vegetarian clients and those interested in becoming vegetarians, or serve as a textbook for students who have completed introductory coursework in nutrition.

Cambia la tua vita, pasto dopo pasto - Cristian Ortile 2022-02-03
L'alimentazione influisce sulla nostra energia, sul nostro umore, sul sonno e sulla stessa aspettativa di vita e può prevenire molte delle malattie che affliggono la società odierna. Il cibo che ingeriamo diventa parte stessa di noi, eppure la scienza dell'alimentazione non è sempre chiara e diventa difficile capire, tra tutte le opinioni diffuse, quale sia la strada giusta. *Cambia la tua vita pasto dopo pasto* è un manuale rivolto a tutti coloro che si sentono confusi e che vogliono migliorare la propria salute e la propria vita con cognizione e consapevolezza. Con grande accuratezza scientifica e chiarezza espositiva, Cristian Ortile ci offre una panoramica degli alimenti a nostra disposizione, spiegandoci quali sono i nutrienti di cui avremmo bisogno e in quali quantità, e scardina determinate credenze a proposito di alcuni preconcetti non più validi. Migliorare la nostra alimentazione vuol dire migliorare ogni aspetto della nostra vita, e questo manuale ci insegna finalmente a farlo.

Uomini e diete - Vulca Fidolini 2022-04-22
In che modo le scelte alimentari partecipano ai processi di identificazione di genere? Che legami esistono, oggi, tra i modi di essere e dirsi maschi e le pratiche alimentari adottate dagli uomini?

Tramite lo studio di regimi alimentari (diete vegetariane, vegane, digiuno, riduzione del consumo di carne...), di tecniche di cura del corpo e della salute, e tramite l'esplorazione delle asimmetrie che caratterizzano il ruolo degli uomini e delle donne in cucina, il volume interroga i processi contemporanei di costruzione delle maschilità in età adulta, in Francia e in Italia. Una ricerca originale, ancorata su dati empirici, che esplora gli stili di vita odierni, le disuguaglianze sociali nell'accesso ai consumi, e gli inattesi intrecci fra cibo, scelte a tavola e riconfigurazioni della maschilità.

Prevenire l'osteoporosi -

Vegan la nuova scelta vegetariana. Per il corpo, la mente, il cuore
- 2005

O la corsa o la vita - Francesca Soli 2015-04-29

Un libro scritto con il cuore da una donna che ha vinto la sfida con se stessa: superare i propri limiti, vincere le proprie paure e arrivare al traguardo della maratona. In questo libro Francesca Soli, fotografa e giornalista sportiva, ci racconta la sua storia e gli step che l'hanno portata a macinare centinaia di chilometri in vista del suo obiettivo: tagliare il traguardo di una maratona, arrivare alla fine e ricominciare la vita, più forte. Con il suo sorriso, la motivazione e la determinazione personale, Francesca ci mostra come si possa raggiungere un grande risultato grazie alla forza di volontà e alla fiducia costante in se stessi. Questa è la sua storia: i primi allenamenti, i primi chilometri, gli errori e le soddisfazioni, insieme a un nuovo mondo e decine di nuovi amici che l'hanno accompagnata fino al traguardo dei 42,195 km a Reggio Emilia il 14 dicembre 2014.

Dieta Vegana per Principianti: Facili e Veloci consigli per iniziare un Lifestyle Vegano - Kelli Rae 2016-07-25

Questa è una breve guida su come condurre un lifestyle vegetariano, incentrata molto sull'aspetto mentale. *Dieta Vegana per principianti: veloci e facili consigli per iniziare uno stile di vita vegano* per chi è totalmente nuovo ad uno stile di vita vegano. Così tante informazioni

disponibili, da dove iniziare? In questo piccolo libro troverai molti consigli e indicatori che ti guideranno verso una fruttuosa vita vegana. Sono incluse inoltre delle foto di piatti preparati da me. Aspetto mentale è ENORME, per questo una buona metà del libro è incentrata sul conseguire una forte fundamenta mentale prima di assalire cosa bisogna mangiare. Vuoi imparare di più? Scarica la tua copia adesso! Scorri verso la parte alta della pagina e premi il bottone Compra.

Essere a dieta - Ilaria Ventura Bordenca 2020-05-15T00:00:00+02:00
Mettersi a dieta, si sa, viene dopo le abbuffate. I piaceri chiamano i sensi di colpa. Gli eccessi richiedono assetti misurati. La dieta, per definizione, viene sempre dopo qualcosa, a cui solitamente si oppone. Ma la dieta è molto di più: comprende interi modi di vivere e regolare, scegliere e organizzare, contemporaneamente, cibi e tempi, modi di cucinare e spazi del convivio, materie prime e strumenti da cucina, menù quotidiani e relazioni familiari, liste di alimenti permessi e modelli di corpo, azioni individuali a tavola e scelte collettive in società. Essere a dieta non vuol dire solo stare in un restrittivo e temporaneo regime dimagrante, ma regolare la propria vita nella sua interezza, andando oltre il campo alimentare.

Grassi dentro - Nicola Sorrentino 2016-01-12

Nicola Sorrentino, il dietologo più stimato e seguito del momento, torna in libreria con un nuovo manuale su un tema comune a tanti: il grasso addominale.

Cultura Alimentare Sociale - Sushi Cherubin 2020-11-30

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.

Ciò che non sai sul cibo e che potrebbe salvarti la vita - Stefano Momentè 2015-09-23T10:05:00+02:00

Sei davvero sicuro che quello che hai nel piatto ti faccia bene? E sai cosa ti viene nascosto sul cibo? Qual è il rapporto tra alimentazione e le cosiddette malattie del benessere? Basandosi su una ricca bibliografia di studi scientifici, Stefano Momentè dimostra quanto ancora sia limitata la conoscenza sul potere che ha il cibo di modificare lo stato di salute, in meglio o in peggio. Sfatando luoghi comuni quali: "Hai bisogno di consumare carne per assimilare proteine" oppure: "I latticini sono utili perché ti forniscono il calcio" ecc., mette in luce il lato oscuro dell'alimentazione moderna e della pubblicità fuorviante, quando propone immagini idilliache che si rivelano veri e propri attentati alla salute. Ciò che non sai sul cibo e che potrebbe salvarti la vita permette di comprendere l'origine delle principali malattie dell'era moderna e si rivela una guida preziosa per tutti coloro che ritengono che la buona salute cominci a tavola, per chi vuole cambiare modo di alimentarsi e migliorare così la propria condizione, per chi segue o vorrebbe seguire un'alimentazione vegetariana o vegana, per chi ha a cuore il proprio benessere e quello dei propri cari. I farmaci nel cibo I danni della caseina Cibo cotto o cibo crudo? Alimentazione e malattie La vera dieta mediterranea Quando il sistema immunitario si ribella Le diete iperproteiche: dalla padella alla brace Perché mangiamo carne: la verità

sulle proteine

Toscana e Umbria - Virginia Maxwell 2010

Dimagrisci subito mangiando - John Briffa 2012-06-08

Perdi peso senza contare calorie, senza esercizi faticosi e senza soffrire la fame. Questo non è il solito libro sulla dieta. Basta con i libri sulle diete che non mantengono quanto promettono! Dimagrisci subito mangiando ci svela finalmente alcuni segreti alla base di un regime alimentare davvero sano, per sfuggire al terribile effetto yo-yo che tormenta chi ha problemi di peso. Se è vero che in ogni rivista o blog possiamo trovare dei consigli per ridurre le calorie che ingeriamo, non è detto che seguendoli alla lettera riusciremo a conquistare la forma fisica desiderata. Anzi, è probabile che, dopo ore interminabili passate in palestra e frustranti proibizioni alimentari, davanti ai primi fallimenti correremo subito ad abbuffarci. In questo libro, invece, il dottor John Briffa ci dimostra come uscire dal circolo vizioso delle vecchie diete e instaurare finalmente un rapporto equilibrato con il cibo e con il nostro corpo, senza dover calcolare le calorie di ogni pasto o patire la fame. Una lettura indispensabile per poter dire, una volta per tutte: «Ho perso i chili di troppo... tanto tempo fa!». Segui una dieta, non una moda. John Briffa Dr. John Briffa si è formato alla University College London School of Medicine e attualmente svolge la professione medica nella capitale inglese. Ha all'attivo diverse pubblicazioni su temi legati alla salute, alle diete e al dimagrimento. Da più di vent'anni studia l'applicazione della medicina naturale alle tecniche per perdere peso, e ha ricevuto diversi premi per la sua attività di divulgatore scientifico. Ha collaborato con varie testate giornalistiche, tra cui «Daily Mail» e «The Observer», e il suo sito internet è ormai diventato un punto di riferimento per chi vuole ritrovare un rapporto sano con il proprio corpo: drbriffa.com

I cibi della salute - Stefano Colonna 2012-12-18

Oggi sappiamo che mangiare non è solo un atto abitudinario, per quanto piacevole esso possa essere, bensì il presupposto di una dieta sempre più individualizzata, finalizzata a migliorare la qualità della vita, a ridurre il rischio di ammalarsi e a migliorare lo stato di salute, favorendo così un

sano processo di invecchiamento. L'argomento è di estrema attualità e di grande interesse per tutti: è quindi importante mettere a disposizione dei consumatori tutte le conoscenze e le informazioni necessarie a impostare uno schema nutrizionale corretto e personalizzato. Tale obiettivo può essere più facilmente realizzato attraverso un approccio multidisciplinare, quale è quello offerto in questo libro, nato dalla collaborazione tra un chimico, un'esperta in nutrizione e un farmacologo, che, attraverso un linguaggio semplice e sintetico ma in modo esauriente e rigoroso, aggiornano i lettori sulle molteplici opportunità oggi disponibili nel campo dell'alimentazione.

I segreti per vivere bene e a lungo - GianCarlo Signore

2015-01-29T00:00:00+01:00

Cosa possiamo fare per aiutare corpo e mente a essere sani e in forma? L'alimentazione e l'attività fisica sono alla base di una vita sana e lunga, ma anche affinare la curiosità, la voglia di conoscenza e l'amore per il mondo che ci circonda possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo. Questo volume approfondisce le caratteristiche dei nutrienti, contiene importanti informazioni sulla conservazione e la cottura dei cibi e tratta nel dettaglio gli alimenti alla base dell'alimentazione di tutti i giorni. Il capitolo dedicato alle diete, oltre a riportare le Linee Guida della Sana Alimentazione Italiana, tratta anche dei pro e contro della dieta vegetariana e fornisce indicazioni circa la corretta dieta dimagrante. La profonda cultura farmaceutica dell'Autore risalta particolarmente nella parte dedicata alla fitoterapia e all'impiego delle tante piante medicinali che possono coadiuvare la dieta per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale.

Alimentazione Naturale - Vaccaro Valdo 2013-06-24

Un libro per approfondire ed aggiornarsi sui problemi della nutrizione, della salute e dell'etica, osservati dall'angolo visuale della scienza naturale igienistica. Un testo, semplice e chiaro, che intende influire e incidere sul modo di pensare e lo stile di vita del lettore.

I segreti di chi non si ammala mai - Gene Stone 2011-04-05

Vuoi restare sano tutta la vita? Impara i trucchi, avvalorati dalla scienza, di chi non si ammala mai. Buona salute a tutti!

Il veganismo non è una dieta - Stefano Momentè

2017-03-02T15:40:00+01:00

La totalità della scienza medica è concorde nell'affermare che una dieta ricca di frutta e verdura è fondamentale nella prevenzione di moltissime malattie. Tuttavia, la motivazione che porta all'adozione della scelta vegana è ben più profonda, poiché è principalmente di ordine etico, basata cioè sul riconoscimento degli animali come esseri senzienti. Chi sceglie di essere vegan, lo fa per evitare tutto ciò che può comportare morte e sofferenza per gli animali. Il veganismo è pertanto principalmente un modo di vivere più consapevole, dettato dal senso di giustizia, dalla pietà e dalla compassione. Per di più, rappresenta la soluzione più accessibile, sicura e sostenibile al problema della fame nel mondo, perché rispetto ai prodotti di origine animale è possibile produrre in modo sostenibile ed economico gli alimenti per una sana dieta a base vegetale in grado di sfamare un numero molto più grande di persone. Essere vegan quindi non vuol dire seguire "la dieta del momento", bensì rappresenta la migliore soluzione per la sopravvivenza

del genere umano e del nostro pianeta.

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.