

## Yogurt I Fermenti Del Benessere

Yogurt. I fermenti del benessere Giunti Editore Yogurt. I fermenti del benessere Voglia di Cucinare Giunti Editore Torte, dolci, biscotti, crostate e... Edizioni Demetra

Cosa mangia l'America nell'era moderna? Probabilmente molte delle cose che mangeremo anche noi nel prossimo futuro. Ormai la dinamica dei flussi è chiara: l'hamburger e la Coca Cola sono solo i simboli di un modello di consumo che, con diverse sfaccettature, ha definitivamente contaminato la nostra cultura del cibo. Se per noi gli spaghetti sono intoccabili e la pizza continua a essere il più gettonato tra i fast food, è comunque vero che le giovani generazioni sentono irresistibile il richiamo del cibo made in USA. All'insegna dell'intercultura e del mercato globale, ci troveremo sempre di più a fare i conti con prodotti per noi alieni come i Marshmallow (le famose caramelle spugnose a forma di cilindretto), magari in versioni addomesticate per sposarsi meglio con il gusto mediterraneo. Del resto il Parmigiano Reggiano e lo Speck dell'Alto Adige negli hamburger di McDonald's sono già una realtà ed è un dato di fatto che i banchi del supermercato si arricchiscono ogni giorno di nuove proposte sempre più tecnologiche. Le "patatine" che hanno l'aspetto e il sapore del bacon (senza averlo mai visto nemmeno da lontano) sono dei must dell'happy hour, così come prosegue il successo degli energy drink dal gusto dubbio e delle gomme americane (per l'appunto...) che frizzano. Pagina dopo pagina, questo libro ci introduce in un mondo diverso ma certamente affascinante, dove si scopre che il cibo può avere dimensioni e significati differenti da quelli che gli attribuiamo abitualmente. Oltre il piacere, oltre il nutrimento, diventa gioco, ricerca tecnologica, sfida scientifica, desiderio di stupire e di distinguersi... Arricchito da informazioni inattese e uno humour sorprendente, Sai cosa mangi? approfondisce in maniera dettagliata e avvincente non solo come la scienza è presente nei nostri pasti quotidiani, ma anche quali sono i principi scientifici sottostanti ai diversi alimenti che ogni giorno mangiamo.

L'ebook contiene le Istruzioni per scaricare la versione Audiolibro (Mp3) Voglio complimentarmi e congratularmi con te per aver scelto di leggere e dedicare un po' del tuo tempo a questo e-book. Hai fatto il primo e il più importante passo verso un nuovo benessere e la pancia piatta che hai sempre desiderato. Leggi attentamente e fai tesoro di tutti i miei consigli e i suggerimenti che ti darò per iniziare quanto prima il tuo percorso verso una forma fisica migliore e un nuovo modo di considerare l'alimentazione nel suo insieme! Tramite questo e-book voglio fornirti gli strumenti che ti saranno utili, se seguiti passo passo, ad ottenere risultati concreti e perdere il peso in eccesso nei punti critici. Leggendo queste pagine imparerai ad organizzare la tua alimentazione; educerai il tuo organismo ad un'alimentazione varia ed equilibrata, ad uno stile di vita sano, imparerai a ridurre lo stress (causa del gonfiore addominale) e ad elevare lo stato d'animo per ottenere risultati reali e duraturi. Questo programma include tecniche e strategie da applicare quotidianamente per fare in modo di cambiare le tue abitudini alimentari, eliminare il grasso in eccesso e il problema del girovita una volta per tutte. Con questo e-book voglio aiutarti a liberarti da tutti i disturbi e i disagi causati dal sovrappeso. La tua forma fisica, il tuo aspetto influenzano il tuo stato d'animo, il tuo modo di agire e quindi ogni aspetto della tua vita. Con il miglioramento del tuo aspetto, migliora la tua immagine e la considerazione che hai di te stesso quindi aumenta di conseguenza anche la tua autostima. In questo ebook trovi: Introduzione 1. I Superfood del Benessere per dimagrire la pancia Ma perché sono così importanti questi antiossidanti? 2. I Superfood del Benessere 3. Il Tè Verde, un Superdrink 4. Suggerimenti in Cucina 5. L'importanza del Metabolismo 6. Alleviare lo Stress 7. Le tue abitudini determinano il tuo stile di vita 8. Se non cambi le cose, le cose non cambiano 9. Esercizio fisico Conclusione Audiolibro e Omaggio

L'intestino è un organo vitale per la salute: si occupa non solo dell'assimilazione dei cibi e dello smaltimento degli scarti, ma ci difende anche dalle malattie e influisce sulle emozioni. Ecco perché è importante aiutarlo con i rimedi naturali più efficaci, i cibi più adatti e anche con i comportamenti utili per il suo benessere.

Come fare soldi oggi in Italia o all'estero accrescendo sempre più il capitale o come cumularlo interamente da zero. Tutto in un libro di successo, chiaro e fuori dal comune che spiega senza troppi tecnicismi come racimolare un piccolo patrimonio o aumentare il proprio attraverso attività e comportamenti alla portata di tutti. Reali e immediate possibilità di guadagno, risparmio e/o accrescimento delle proprie entrate economiche per uscire dalla zona grigia della mediocrità e cambiare finalmente vita. Aiuterà a trovare un nuovo lavoro qualora si sia disoccupati o vittime di licenziamento con i nomi di realtà che assumono in Italia oggi, a guadagnare di più se si ha già un lavoro, a investire, a risparmiare, ottimizzare, ad affrontare e risanare i debiti. Gran parte dello scibile in materia di stabilità economica in un unico volume. Le abitudini e le strade da percorrere per un self made millionaire. Informazioni riservate a pochi arguti in un dossier che leggerete fino alla fine e che sarà utile classificare tra quelli letti in un'ottica di consapevolezza e benessere della persona. "Le convinzioni limitano, il dubbio stimola, la conoscenza rafforza, la consapevolezza illumina!" (cit.)

Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo. Così Ippocrate, il padre della medicina, circa 2.500 anni fa, sintetizzava il suo pensiero sulla relazione tra ciò che mangiamo e la nostra salute. Possiamo essere contenti controllando i nostri appetiti e sviluppando le nostre abitudini di vita positive. Sicuramente ci vorrà un po' di tempo per corrompere la forza di volontà ad abbandonare una cattiva abitudine, ma ci vuole solo un po' di volontà per cominciare una nuova abitudine. A tavola con Ippocrate sottolinea l'importanza di basare la propria alimentazione soprattutto su cibi di origine vegetale, passando in rassegna oltre 140 ricette, correlate da curiosità su ciò che mangiamo e approfondimenti sul mondo culinario."

### IL GIORNALE DI SALERNO

Il colon è l'ultima parte del nostro intestino, considerato un tempo un organo dalle umili funzioni, ma oggi rivalutato nella sua importanza per la salute. Nel colon c'è la maggiore concentrazione di batteri buoni, fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo. Gli errori alimentari, lo stress e l'abuso di farmaci provocano disturbi molto comuni, quali la sindrome del colon irritabile, la stipsi e la colite. Nel libro troverete tutti i consigli utili per evitare questi disagi con i cibi

giusti, i rimedi verdi e il rilassamento. Così conserviamo la salute intestinale, che è la base per stare bene e per prevenire le malattie.

Dentro il manuale in ebook "Natural born beauty, cosmetici fai da te ecologici ed economici" scritto dall'erborista e naturopata Barbara Milanese trovate un concentrato di ricette da fare in casa per cosmetici green, salutari per la pelle e per il portafoglio. Sì, è vero, nessuno lo nega: la giornata della donna moderna è tutt'altro che rilassata. Lavoro, figli, amici, partner, palestra, appuntamenti ci rendono palline impazzite. Eppure si può, se si tiene alla propria salute e a quella del pianeta, e si può facilmente, realizzare a casa, con poca spesa e grande soddisfazione, un beauty case naturale. Dagli shampoo allo scrub, dal deodorante al dentifricio, dal latte detergente alla crema per il pannolino dei nostri pargoli, Barbara spiega in modo chiaro e spiritoso come realizzare tutto in poche mosse. Bastano gli ingredienti (biologici!) giusti, pochi strumenti che trovi in cucina (ciotole, frullatore, spatole) e tanta fantasia. Una lettura interessante, anche per le più pigre, per saperne di più sul mondo dell'eco-beauty, su cosa contengono i cosmetici che abitualmente compriamo, come funziona la nostra pelle e per avere approccio più consapevole ai nostri acquisti in profumeria. In un'epoca come la nostra, in cui le cattive abitudini alimentari sono molto diffuse e l'obesità è diventata una vera pandemia, la via per recuperare il peso forma può essere piena di ostacoli: lo sa bene chiunque abbia tentato di perdere gli odiati chili di troppo con diete drastiche o "fai da te". Ecco perché è facile perdersi d'animo e rinunciare. Ma le soluzioni esistono, basta seguire i consigli giusti! Grazie all'esperienza maturata negli anni con i pazienti, in questo libro la dottoressa Maria Makarovic, specialista nel trattamento di sovrappeso e obesità, spiega tutti i segreti del dimagrimento. Con un linguaggio semplice e argomenti scientifici confermati da una ricca bibliografia in appendice, ci insegna come passare all'attacco, evitando le bufale che spesso si trovano in Internet. Con un approccio chiaro ma rigoroso, vengono illustrati nel dettaglio il funzionamento del metabolismo, il ruolo degli ormoni, gli alimenti più indicati per problemi specifici come colon irritabile o cellulite, le proprietà nutritive dei cibi e i parametri più corretti per valutare la propria situazione (peso, misure e BMI). Perché ormai tutti sanno che mantenere il peso forma significa aumentare la qualità e la durata della vita. E rimodellare il proprio corpo grazie a un programma dietetico sicuro può riportare indietro le lancette dell'orologio biologico. Nel volume sono presenti anche le testimonianze di chi aveva perso la speranza di rientrare nella taglia desiderata – e che, grazie al metodo della dottoressa, ha ritrovato il piacere di stare davanti allo specchio – e molte ricette veloci, leggere e gustose (con opzioni vegetariane), per dimagrire senza troppe rinunce e senza perdere il buonumore.

118.6

ePub: FL0015; PDF: FL1773

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 "E' più importante sapere che tipo di persona ha quella malattia piuttosto che sapere quale malattia abbia quella persona..." Il Colon irritabile, il male nascosto. Disturbi numerosi e debilitanti: nausea, attacchi di panico, alvo irregolare, dolori alle gambe, digestione difficile, depressione, malattie autoimmuni...questa non è vita! E con questi numerosi sintomi le giornate devono pure andare avanti: il lavoro, gli impegni, la famiglia, gli amici. Quello che stai per leggere è un accurato e originale dossier mai scritto prima sui retroscena nascosti del disturbo considerato l'apriporta per molte malattie ben più gravi e come vincerlo senza farmaci o interventi invasivi evitando il "peggio". Metodi e comportamenti naturali, testati e alla portata di tutti per prendersi cura e nutrire il secondo cervello dell'essere umano. Nessuna DIETA, farmaci o altre trovate, perchè non servirà una dieta, ma solo un'educazione alimentare e una dolce disintossicazione. Informazioni riservate a pochi "arguti guerrieri" decisi a battere la malattia: perchè da depressione o disturbi d'umore, il collegamento sottovalutato tra colon e denti, cosa mette ogni giorno in tavola il "malato" continuandolo a danneggiare e quali altri organi potrebbero essere coinvolti da una colite persistente. Un libro di successo per una limpida introspezione che sarà bene classificare tra i libri letti in un'ottica di consapevolezza e benessere personale. Leggi gratis l'estratto, ti aspettano piacevoli scoperte! "Le convinzioni limitano, il dubbio stimola, la conoscenza rafforza, la consapevolezza illumina!" (cit.)

Tutto quello che c'è bisogno di sapere su una sana e corretta prima colazione in 260 pagine. L'autore spiega l'importanza della prima colazione e il conseguente rilievo nelle scelte degli alimenti, passa poi a spiegare attraverso

schede illustrative le caratteristiche degli alimenti di base presenti in quasi sempre nella prima colazione (pane zucchero uova ecc.) in modo da dare al lettore la competenza necessaria per gestire in modo consapevole le proprie scelte. C'è poi una parte dedicata ai possibili menù per la prima colazione e i brunch con ricette riccamente illustrate, con box di approfondimento, e suggerimenti sulle possibili infiammazioni da cibo

Dall'intestino dipende il benessere di tutto l'organismo, è quindi importante trattarlo con cura. 95 pagine che, con più di 70 immagini, schemi, foto e disegni, trattano con semplicità e rigore scientifico i temi più importanti sull'apparato gastrointestinale. L'eBook si conclude con un utile glossario. 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. In un mercato dove la domanda è spesso inferiore all'offerta, il marketing, con le sue tecniche, cerca di creare un differenziale tra noi e la concorrenza, convincendo il cliente della superiorità dei nostri prodotti. Per questo il marketing è e rimarrà una disciplina strategica nella gestione del business anche in un settore particolare come il Consumer Healthcare, che deve fare i conti non solo con la congiuntura avversa, ma anche con l'ascesa del "super paziente" sempre più informato e connesso. Per illustrare i mutamenti del mercato e fornire al tempo stesso strumenti operativi di lavoro, il volume è organizzato in sei capitoli, che in maniera agevole portano il lettore dalla lettura dello scenario fino al dettaglio operativo delle principali metodiche di analisi impiegate nel settore CHC.

"A volte interroghiamo i medici e la medicina ufficiale su disturbi che ci affliggono e su cui purtroppo non ci vengono fornite risposte o cure..." Illuminanti certezze per conoscere a fondo la prostata e le debolezze dell'uomo e come vincere la malattia senza farmaci e interventi invasivi evitando il "peggio" ad una certa età. Prostatite e disturbi connessi: depressione o alterazioni dell'umore, dolori al perineo, alle gambe, disturbi alla sfera sessuale, confusione mentale.... questa non è vita! Una moltitudine di informazioni utili in un dossier di successo lucido e lineare riservato a pochi "arguti" affinché si possa guarire dai disturbi legati alla prostata: i killers nascosti dietro l'infiammazione e la congestione della ghiandola, il collegamento poco conosciuto tra denti e prostata, il grande imbroglio sulla prostata, come questa influisca su una corretta erezione e i "peggiori esiti" di una prostatite persistente. Un libro che sarà bene annoverare tra quelli letti in un'ottica di consapevolezza e benessere. Da acquistare per amore di se stessi o sarà il più bel regalo che una donna, moglie o compagna potrà fare al suo lui per liberarlo dalle sofferenze e rivivere egregiamente insieme la vita e l'intimità di coppia. Leggi gratis l'estratto e comincia il viaggio, ti aspettano piacevoli scoperte! "Le convinzioni limitano, il dubbio stimola, la conoscenza rafforza, la consapevolezza illumina!" (cit.)

Come preparare olive in salamoia, sidro, kefir, dosa, formaggio di mandorle Uno dei vantaggi della fermentazione è di garantire un lungo periodo di conservazione agli alimenti. Il manuale tratta i vari tipi di fermentazione, da quella lattica a quella alcolica, acetica e propionica per deliziare il palato con le più diverse preparazioni. Tutti gli alimenti si prestano ad essere fermentati, quindi nel libro troverete ricette di base e tante altre "idee fermentate" a partire dalle antiche tradizioni culinarie etniche. I prodotti fermentati sono nati dall'esigenza di conservare verdura, frutta, latte e gli alimenti in generale. Quindi con la diffusione del frigorifero sembrerebbero del tutto superati e inutili se non fosse per i numerosi vantaggi che continuano ad apportare dal punto di vista nutrizionale e per la salute. Le verdure e lo yogurt fermentati aiutano a ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale, inoltre sono più digeribili e a volte capaci di migliorare la digestione degli alimenti che li accompagnano. Michela Trevisan, nutrizionista, introduce al mondo della fermentazione attraverso la sua esperienza di biologa. Le numerose ricette proposte in Manuale dei cibi fermentati provenienti dalle diverse tradizioni gastronomiche costituiscono una delizia per il palato.

Questo libro nasce da una diagnosi di malattia, la Sclerosi multipla, ma non è un libro sulla malattia, né un'autobiografia... "Strade non tracciate" è un libro sulla Salute e sulla capacità di cambiare per raggiungere il nostro migliore equilibrio possibile. La salute è un modo di essere. E non c'entra affatto con l'aver una malattia, una disabilità oppure un disagio. La salute è ciò che scegliamo di essere, nel nostro presente, con tutti i limiti e i talenti che abbiamo. Diviso in tre parti, Atteggiamento mentale, Alimentazione e Stile di vita, il libro mostra un ventaglio di informazioni utili per riequilibrare il nostro atteggiamento alla vita, descrive il regime alimentare dell'autrice ed esamina ciò che a livello comportamentale l'ha portata verso una direzione di benessere... nonostante la malattia, dimostrando che c'è sempre una scelta!

Il cibo è quanto di più intimo possiamo immaginare. Con la giusta consapevolezza alimentare possiamo aspirare a una vita migliore, nel pieno rispetto delle tradizioni e della nostra identità. Questo libro è un breviario di facile consultazione per scoprire 100 alimenti dalle grandi virtù, dei quali si specifica: - i valori nutrizionali- come favoriscono la salute dell'organismo- le migliori ricette per lasciare inalterate le proprietà, preservando il gusto- 10 buoni motivi per assumerli- eventuali controindicazioni. Un viaggio piacevole e gustoso fra tradizione, stagionalità, natura, colori, sapori e odori che fa riscoprire la voglia delle preparazioni casalinghe, semplici e veloci, che ripagano con tanto benessere fisico e psicologico. Questa edizione digitale inoltre include note e capitoli interattivi, notizie recenti sull'autore e sul libro e un link per connettersi alla comunità di Goodreads e condividere domande e opinioni.

Che cosa si intende oggi per 'dieta mediterranea'? In passato la cucina sana e gustosa che tutto il mondo ci invidia era caratterizzata dall'abbondanza di verdura, cereali integrali e legumi, mentre la carne era comunemente riservata al solo pranzo domenicale. Oggi, invece, sulla tavola dei più la verdura ha un piccolo ruolo di comparsa, il consumo dei cereali spesso si limita a quello del grano raffinato, la carne impera e i legumi, salvo qualche estemporanea apparizione, sono i

grandi assenti. Così, mentre siamo convinti di 'mangiare mediterraneo' e quindi sano, l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari sono sempre più diffuse anche nel nostro Paese. Ecco, dunque, l'obiettivo di questo libro: far rivivere l'autentica cucina mediterranea, attraverso un viaggio geografico e cronologico lungo il bacino del Mare nostrum, alla scoperta delle ricette dei popoli che vi si affacciano e dei benefici che sono in grado di apportare alla nostra salute.

[Copyright: 7af353018562e673d8f1c02ca751b21b](#)