

Frullati Succhi E Spremute

Il vero elisir di giovinezza è il cibo che consumiamo giorno per giorno. La scienza ha dimostrato che la longevità non dipende tanto dai geni ereditati, quanto dalle buone abitudini, soprattutto a tavola. In primo luogo è importante non eccedere nella quantità di cibo, ma è fondamentale anche la scelta degli alimenti giusti, che ci nutrono senza appesantirci. Per garantirci una vita lunga e in salute è necessario fornire all'organismo i nutrienti, le vitamine, i minerali e gli enzimi che servono per l'efficienza di tutti gli organi. Occorre anche fare scorta di sostanze antiossidanti per neutralizzare i radicali liberi, causa di invecchiamento. In questo libro presentiamo tutti i "supercibi" antiage, indispensabili per rigenerare le cellule e mantenerci giovani. Troverai anche le indicazioni pratiche per una dieta anti-ansietà, con i menu da seguire e le ricette leggere e sane per portare in tavola i piatti della longevità.

Questo è un libro per dimagrire, ma è anche un libro contro le diete. Sì, hai letto bene: dimagrire senza dieta! Ti spiego brevemente come. Questo libro si contraddistingue dagli altri per un concetto di fondo: bisogna perdere peso senza privazioni e mangiando bene, magari anche tanto, in caso. Se si vive la dieta con sacrificio, infatti, quando essa finirà, per reazione alle privazioni, il nostro corpo e la nostra mente, d'istinto, tenderanno a riaccumulare le riserve appena perse: ingrasseremo di nuovo e con gli interessi! Ci siete già passati vero? Lo so! Questo libro, ti farà dimagrire senza fare la dieta, e non è un modo di dire. Infatti, per dimagrire dovrai mangiare bene e dovrai amare la cucina anziché odiarla o separarti temporaneamente da essa. Grazie a questa guida, inizierai a cucinare bene e con gusto, attraverso trucchi dimagranti e tante ricette buonissime ma leggere e sane. Introduzione "Devo mettermi a dieta, prima o poi". Quanti di noi hanno pronunciato questa frase nell'ultimo mese? Quanti l'hanno perlomeno pensata? Quanti hanno fatto seguire a questo proposito l'azione? L'idea di iniziare una dieta viene spesso associata a una grande tristezza, alla privazione delle gioie del buon cibo, a un sacrificio a cui sottoporsi in vista di un obiettivo, la forma fisica, che spesso è subito come un'imposizione dall'esterno. Dobbiamo essere tutti magri, tonici e belli, ci dice la pubblicità. E noi facciamo di tutto per uniformarci a questo ideale, intraprendendo le diete più rigorose e drastiche e sentendoci frustrati e depressi nel momento in cui "sgarriamo". Terminata la dieta, raggiunta la meta, persi quei cinque-dieci chili di troppo, si riprende a mangiare come prima, ad ingrassare di nuovo, finché ci si guarda allo specchio, ci si sente nuovamente dei ciccioni e si ricomincia con una nuova dieta. Funziona così, purtroppo. Ma non è questo il modo giusto per affrontare il rapporto con il cibo e con la forma fisica. Sicuramente non è questo il modo più efficace. Se la dieta diventa sinonimo di privazione non può funzionare, può continuare per qualche mese ma non di più. Ma come si può dimagrire senza mettersi a dieta? E' impossibile, direte voi. In realtà un modo c'è. Ne sono convinta e cercherò di dimostrarlo nelle pagine che seguono. La soluzione, paradossalmente, consiste nel passare più tempo in cucina. Nel dedicare energie e passione alla preparazione di piatti da gustare con calma e con piacere. Nell'appassionarsi a creare ricette fantasiose dosando ogni ingrediente nel modo più corretto, studiando accostamenti e "sostituzioni" che permettano di evitare i grassi più nocivi. Dando forma e sapore a piatti appetitosi, in cui però gli ingredienti siano ben selezionati, a piatti che siano in grado di soddisfare il palato e di riempire lo stomaco senza appesantire l'organismo. I segreti per prepararli esistono. Li scoprirete leggendo le prossime pagine. Entrerete in un mondo magico, in cui mangiare sano e con gusto si può. Scopri subito Perché le diete fanno ingrassare Come dimagrire senza dieta e privazioni I difetti della dieta Dukan I migliori aperitivi light I migliori primi light I migliori secondi light I migliori contorni dietetici I più golosi dolci light Come dimagrire con frullati e centrifughe Come dimagrire con succhi e spremute e molto altro!

Il libro non ha carattere enciclopedico e non pretende di rispondere a qualsiasi problema si possa presentare nel corso dell'assistenza domiciliare, ma risulterà utilissimo a quanti, specialisti, volontari o familiari, si occupano a rotazione di malati bisognosi di continua assistenza al loro domicilio. Una flebo che si ferma, ad esempio, non deve creare panico nei familiari, e ciò è possibile soltanto attraverso la corretta informazione. L'intento è quello di costituire una valida piattaforma curativa 24 ore su 24, pur nella consapevolezza dei limiti oltre i quali bisogna lasciare il posto al personale sanitario specializzato.

La salute nel bicchiere. Frullati, succhi e spremute

Occhio e nutrizione

Assistere a casa. Suggerimenti e indicazioni per prendersi cura di una persona malata

Acai, goji e mirtilli

Colazione e brunch per il benessere

Bebè a costo zero crescono

Certo, sentirsi dire da un oncologo che si ha un tumore, spaventerebbe chiunque. Tuttavia, anche se è in corso una metastasi maligna e aggressiva, oggi, le percentuali di guarirne definitivamente sono praticamente risolvibili al 100%, specie in uno stadio iniziale. necessita comunque farsi curare da una struttura ospedaliera aggiornata e all'avanguardia, e contemporaneamente, seguire accuratamente il protocollo sanitario della più moderna medicina oncologica integrata e supplementare alla chemio. I maggiori esperti dell'oncologia scientifica internazionale hanno concluso che per debellare completamente il cancro è indispensabile sottoporsi ai seguenti trattamenti psico-fisici: 40% Con i nuovi ed esatti farmaci ospedalieri. 40% Con il più potente killer di cellule tumorali e disintossicatore del mondo. 10% Con la giusta alimentazione. 5% Con positività & amore. 5% No: stress, ansia, panico e depressione. Questo libro è l'unica opera medica-letteraria esistente che associa la classica terapia chemioterapica, radioterapica, ormonoterapica, ecc. con le terapie oncologiche alternative, complementari, supplementari e integrative.

Il cavolo nero è un potente antitumorale che trabocca di vitamine A, B1, B2, B3, B6, C e K, riduce il livello di colesterolo, migliora le condizioni dei diabetici, risolve problemi digestivi, aiuta a disintossicare il sistema a livello genetico, ha proprietà antinfiammatorie, migliora le condizioni di capelli, pelle e ossa. Contiene il doppio di antiossidanti rispetto ad altre verdure a foglia verde ed è un'eccellente fonte di sali minerali preziosi per l'organismo, quali calcio, magnesio, potassio, ferro, fosforo, zinco, rame, manganese, sodio, zolfo, selenio e fluoro. Grazie alle sue straordinarie proprietà, avvalorate da accurate e recenti ricerche scientifiche, questo ortaggio delizioso si colloca ai primi posti nella lista degli alimenti più benefici del pianeta, già apprezzato e valorizzato dalla tradizione culinaria toscana. - Il cavolo nero, una miniera di salute - Le più recenti scoperte scientifiche - La tradizione del cavolo nero nella cucina italiana - Depurare l'organismo ed eliminare le tossine - Una mano all'intestino: il decotto di cavolo nero - Il cavolo nero a tavola: ricette e consigli per sfruttarne le virtù

239.277

Oltre 900 botteghe del gusto della Capitale segnalate per quartiere

Depurarsi in 10 giorni con i frullati verdi : 50 elisir di giovinezza: per un aspetto più giovane

Norvegia

Frullati, succhi e spremute

La scelta di essere. Strumenti per ritrovare il cammino verso noi stessi

I cibi che ti allungano la vita

Questo è un manuale di autoaiuto che nasce dall'incontro tra due professionisti del settore della bellezza quali Angelo Nenna Pintor e Ester Santacroce, entrambi makeup artists impegnati nei campi della comunicazione tra cinema, moda, tv e radio. Dopo anni di esperienza nel campo della bellezza si sono convinti che "la bellezza è uno stato mentale": questo nuovo atteggiamento nei confronti della bellezza disorienta, poiché abituati al concetto opposto: ovvero che la bellezza sia uno stato puramente fisico. Attraverso la loro esperienza, si vuole incoraggiare ogni lettore a riconoscere il fatto che possiede il grande dono, di essere 'diverso': vi faranno capire che con pochi, divertenti esercizi quotidiani e con alcune scelte mirate di make-up e abbigliamento, otterrete un risultato sorprendente. Un make-up perfetto dura il tempo di una serata, dopo la quale si ritorna ad essere sciatti e sottotono se non ci si piace veramente. Lo scopo del soul make-up è prendersi cura dell'aspetto esteriore ed interiore senza che l'uno sovrasti l'altro e in modo da trovare una giusta armonia tra immagine ed essere. Stiamo assistendo al nascere di una nuova corrente di bellezza non più unicamente superficiale, un "Bellessere" interiore che porterà ad amarci, a vivere in senso positivo i fatti della vita e come per magia ne rimanderà l'eco alla vostra immagine che diventerà più bella.

Strutturate in due volumi, le pubblicazioni Educacibo vogliono essere uno strumento per condurre percorsi di educazione alimentare all'interno della programmazione didattica della scuola primaria. I testi forniscono nozioni teoriche abbinata ad attività pratiche in cui i bambini vengono coinvolti e costruiscono esperienze concrete di conoscenza e approfondimento del tema alimentazione. Il presente volume, pur non pretendendo di essere una trattazione esaustiva, fornisce le nozioni di base per affrontare con i bambini le unità didattiche proposte.

Le abitudini alimentari che ogni giorno scegliamo di seguire, condizionano a livello profondo la salute e il benessere della nostra vita. Negli ultimi anni l'invasione del cibo spazzatura e dei pasti frettolosi, ha scalfito il ruolo che detenevano le pietanze genuine e i piatti semplici, soprattutto nella tradizione della cultura mediterranea. Per fortuna l'orientamento più recente sta subendo un'inversione di tendenza: un rinnovato interesse per l'alimentazione sana, ma soprattutto la volontà di imparare a conoscere meglio il cibo e le sue proprietà. Di pari passo l'industria non ha perso tempo ed è corsa ai ripari. Ormai è semplice trovare nei supermercati alimenti freschi e biologici, così come sono nati nelle nostre città i negozi specializzati unicamente in prodotti biologici, free from e più sani. Riconoscere che le scelte alimentari influenzano la salute dell'organismo è vitale per evitare o per lo meno limitare ciò che danneggia la salute, ma il passo successivo è quello di imparare a conoscere e introdurre nella dieta i cibi che ci donano salute e longevità. Ogni volta che ci sediamo a tavola per consumare un pasto, stiamo compiendo delle scelte importanti per la nostra salute, in una direzione o nell'altra. Oggi rispetto a qualche anno fa sappiamo benissimo cosa ci fa bene e cosa danneggia l'equilibrio fisico, per cui le scuse non reggono più. Per anni ci è stato insegnato che la dieta mediterranea era tra quelle più bilanciate e sane, che era fondamentale consumare frutta e verdura, limitando i cibi grassi e ricchi di zuccheri, cercando di praticare attività fisica. Ormai tutti conosciamo la teoria, ma mettere in pratica l'insegnamento, è tutt'altra storia. Nessuno ci può assicurare che uno stile di vita sano ci mantenga in salute e ci garantisca la longevità naturalmente, ma la scienza ha dimostrato che le scelte alimentari fanno la differenza nel rischio di sviluppare alcune malattie, tra cui quelle cardiovascolari. Si tratta di una presa di coscienza indispensabile per ognuno di noi: siamo i soli responsabili di ciò che mettiamo nel piatto e il futuro del nostro corpo dipende soltanto da noi stessi. Il concetto alla base dei superfood è che esistono in natura degli alimenti che sono più salutari rispetto ad altri. Abbiamo a disposizione dei nutrienti che quindi ci fanno bene, regalandoci salute, energia, vitalità, e forse anche qualche anno in più di vita. Finora le ricerche hanno ampiamente dimostrato che i super cibi sono in grado non solo di prevenire ma anche

di combattere le patologie che con l'età si fanno avanti: tra le più insidiose e gravi ci sono i disturbi legati all'apparato cardiovascolare, il diabete, l'ipertensione, alcuni tumori e la stessa demenza senile. La consapevolezza nell'accostarsi ai cibi che ci fanno stare bene però, non riguarda soltanto la volontà di evitare futuri problemi di salute. Si cambia stile di vita, mangiando sano e facendo più movimento, con la speranza di avere una vecchiaia sollevata dalle malattie più gravi. Ma in realtà ciò che oggi decidiamo di mettere nel piatto, influenza la nostra vita e la nostra salute anche nel futuro immediato. A livello biologico e non anagrafico, ogni essere umano una volta superata una certa età molto giovane, comincia a sentire le ripercussioni dell'orologio biologico nella vita di tutti i giorni. A fine giornata la stanchezza si avverte di più, si ha meno voglia di un'attività fisica impegnativa e il colorito della pelle non è più lo stesso di un tempo. Queste possono essere spie premature di disturbi che si potrebbero sviluppare in futuro, spesso causati da un'alimentazione scorretta. Solo apportando delle modifiche nelle nostre abitudini alimentari, il cambio è notevole nella prevenzione di future patologie croniche, perché nell'organismo si innesca un processo che blocca i danni a livello cellulare, che porterebbero a disfunzioni serie. Il risultato non implica solo effetti benefici sulla salute attuale e futura, ma coinvolge un cambiamento più ampio, che ci farà sentire meglio, con un'energia moltiplicata e rinnovata, un aspetto più sano e soprattutto più ottimismo nell'affrontare le sfide della vita di ogni giorno. In questo ebook trovi: INTRODUZIONE I NUTRIENTI CLASSIFICAZIONE DEI CIBI I SUPERFOOD ARANCE ZUCCA SOIA MIRTILLI SPINACI LEGUMI YOGURT FRUTTA SECCA POMODORI SALMONE BROCCOLI FESA DI TACCHINO TÈ AGLIO QUINOA ALOE VERA PREZZEMOLO MIGLIO BACCHE DI GOJI AVOCADO ZENZERO CONCLUSIONI RITIRA IL TUO OMAGGIO!

Come prevenire malattie fisiche e mentali, restare in piena forma fisica e sentirsi al top

Mangiare per gli occhi

La salute con i succhi di frutta e verdura

Egitto

Le autorizzazioni di polizia amministrativa. Con CD-ROM

I super alimenti che fanno bene alla salute

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

"La Norvegia va vista almeno una volta nella vita e il segreto del suo fascino è straordinariamente semplice: è un paese bellissimo." In questa guida: Il meglio di Oslo; I sami norvegesi; Attività all'aperto; Animali e natura.

Una guida per tutti coloro che si trovano a dover affrontare la celiachia. Grandi e piccoli che attraverso questo libro possono scoprire come, con qualche accorgimento, sia possibile condurre una vita normale anche a tavola. Il libro tratta la celiachia da molti punti di vista: medico-scientifico, affrontando fra l'altro recentissime tematiche quali le ricerche sulla pillola anticeliachia e sul vaccino; psicologico, esaminando come sia possibile imparare a gestire la celiachia senza lasciarsi sopraffare da ansie e paure; pratico, descrivendo l'ABC delle cose da fare, tutti gli aspetti legati all'alimentazione a casa ma anche a scuola, da amici e parenti, al ristorante, in viaggio e in vacanza.

Meglio crudo

Buone Ricette Senza Zucchero e Senza Sale

Cocktails vegetariani

Educacibo

RICETTE LIGHT FACILI ED ECONOMICHE PER DIMAGRIRE SENZA DIETA

Ci sono diversi motivi per rinunciare o ridurre di molto il consumo di sale e di zucchero bianco, usati in quantità eccessive nella nostra cucina e ormai presenti nella quasi totalità degli alimenti industriali. Non solo chi soffre di ipertensione, di disturbi cardiocircolatori o di diabete, ma chiunque abbia a cuore la propria salute dovrebbe prestare maggiore attenzione a questo aspetto della dieta. Il libro esamina questi temi con un approccio medico, prendendo in considerazione le caratteristiche degli alimenti principali e proponendo le alternative più efficaci. E poiché rinunciare al sale non significa rinunciare al sapore, e rinunciare allo zucchero non significa rinunciare ai dolci, viene presentato anche un ricco ricettario che mette in pratica le indicazioni generali e offre a tutti la possibilità di godere di una cucina più salutare.

Questo libro è il fondamento principale del primo e più veloce passo per diventare un Barman professionista. Colui o colei che nei prossimi 7 giorni si impegna a leggere accuratamente, a rileggere, ad osservare attentamente i video preposti e a mettere in pratica tutti i consigli, esercitazioni e tecniche descritte in questo prezioso manuale, sarà in grado di essere annoverato nell'esercito dei Barman professionali a tutti gli effetti. Sì, i datori di lavoro odierni non sempre vogliono vedere carte, documenti, raccomandazioni e

Curriculum per assumere un dipendente, ma fatti veri e pratici. Questa velocità e precisione di lavoro ti è resa possibile non solo tramite il tipo di esercitazione ergonomica consigliata da noi, ma anche dal sistema rapido di come abbiamo descritto e illustrato la preparazione di tutti i 410 cocktail ufficialmente esistenti.

La paleo dieta, che sempre più si sta affermando negli Stati Uniti, ha rivoluzionato il modo tradizionale di affrontare l'alimentazione, promettendo di liberare i carnivori dai sensi di colpa. Il libro di fitness auto-pubblicato negli Stati Uniti da due anni in cima alle classifiche Amazon USA. Si basa sulla constatazione scientifica che gli uomini del Paleolitico godevano di una salute invidiabile, grazie a una dieta che attingeva prevalentemente a fonti animali, disponendo solo stagionalmente di cibi vegetali. I cibi “moderni” non fanno per noi. Dobbiamo tornare al cibo vero e nutriente, lasciando sugli scaffali dei supermercati buona parte di ciò che la pubblicità e i cattivi consiglieri vorrebbero che mangiassimo. Mark Sisson ci spiega con estrema chiarezza i principi fondamentali del metodo che gli ha cambiato la vita. Ci presenta un programma semplice e veloce di fitness grazie al quale possiamo riprogrammare i nostri geni, bruciare i grassi e raggiungere la forma perfetta. Questo libro, che l'autore ha pubblicato a proprie spese e che ha subito scalato le classifiche di Amazon, ha suscitato polemiche, grande interesse e un largo seguito tra i lettori.

Frullati e succhi bruciagrassi

Isole e spiagge della Thailandia

L'ultimo viaggio. Consigli per chi accompagna alla fine della vita

Ringiovaniscono le cellule e i tessuti. Proteggono cuore, circolo e cervello.

spremute, frullati e succhi a base di frutta, erbe e verdura per bere gustosissime dosi di salute

Paleo Total Body

Frullati, succhi e spremuteLa salute nel bicchiere. Frullati, succhi e spremuteCocktails
vegetarianispremute, frullati e succhi a base di frutta, erbe e verdura per bere gustosissime dosi di
saluteI nuovi succhi e frullati super dimagrantiEdizioni Riza

Un percorso graduale per cambiare stile alimentare, e passare a frutta, verdura e semi crudi. Ogni capitolo è un passo in avanti per restare in forma e in salute, alla luce degli studi più recenti e in ambito di alimentazione a base vegetale e raw food a livello internazionale. Una guida per essere informati su come funziona il nostro organismo e come rispettare i suoi complessi e delicati meccanismi; praticare le giuste associazioni alimentari ed evitare i cibi raffinati a favore di quelli «vivi». Con un'ampia proposta di pratiche (digiuno igienista, respirazione energetica, disintossicazione) ed esercizi di rilassamento e meditazione. Per tutti coloro che vogliono restare in forma. Agli onnivori che vogliono disintossicare l'organismo, ma non sanno decidersi. Ai vegetariani che abbondano in latticini e dolci. Ai vegani che esagerano con il glutine e consumano solo sporadicamente frutta e verdura crude. A chi vuole diventare crudista ma non sa come cominciare. Con oltre 70 buone ricette adatte alla fase di transizione e a quella crudista vera e propria.

Con questa edizione ci siamo avvicinati a grandi passi alla soglia delle 1.000 botteghe segnalate: un obiettivo ambizioso, reso possibile dall'effervescenza della Capitale che, pure in periodi difficili come l'attuale, ci ha "regalato" l'apertura di tanti indirizzi golosi grazie anche al traino di fenomeni quali il biologico e le birrerie artigianali. Ne è venuta fuori una mappa del gusto che dimostra, qualora ce ne fosse ancora bisogno, che per fare la spesa nella Capitale ci sono (quasi) mille alternative alla G.D.O. Botteghe con una tradizione alle spalle, perpetuata di padre in figlio ed in grado di dar voce alle tantissime micro-produzioni di cui il nostro Paese è ricco. Questa guida, in definitiva, vuole essere uno strumento al servizio della diversità, contro la standardizzazione e l'omologazione dei sapori, un aiuto per mangiare meglio e più sano.

Mangiare mediterraneo. Alimentazione biologica e cucina energetica

Bevande sane con frutta e verdura che disintossicano e snelliscono

Elimina le fermentazioni

Sono celiaco, non malato!

I nuovi succhi e frullati super dimagranti

Scopri l'alimentazione crudista e naturale, per essere in forma e in salute

Può capitare di sentire la pancia gonfia e l'addome teso anche dopo aver mangiato poco. Dipende dagli alimenti che consumiamo e dagli abbinamenti che facciamo a tavola. Nel libro troverete una guida per scegliere i cibi che non provocano gonfiore addominali e per evitare o ridurre quelli che fermentano nell'intestino e fanno dilatare il girovita. In più proponiamo la dieta di una settimana per appiattire la pancia e tanti consigli utili per mantenere un'invidiabile silhouette.

Il consumo eccessivo di zuccheri è tra le cause del sovrappeso e di tante malattie diffuse, come il diabete e le patologie circolatorie. Per dimagrire e proteggere la salute non basta ridurre l'uso dello zucchero bianco da cucina, ma occorre prestare attenzione ai tanti alimenti, anche salati, in cui si nascondono gli edulcoranti. Nel libro Stop allo zucchero spieghiamo come riconoscerli ed evitarli, indichiamo quali sono i dolcificanti naturali più sani e meno calorici, consigliamo anche come liberarsi dall'abitudine ai gusti molto dolci, che danno dipendenza e ci fanno ingrassare. Troverete infine tante ricette di dessert leggeri: soddisfano il palato ma non pesano sulla bilancia.

I "concentrati" liquidi di frutta e verdura hanno un'azione depurativa e snellente: oltre a idratare l'organismo e soddisfare il gusto, consentono di fare il pieno di vitamine, fibre e sali minerali sazianti e dimagranti.

21 giorni per riprogrammare il tuo corpo con i principi dell'alimentazione paleolitica

Ricette senza sprechi

100 Diete Per 100 Sport

Proprietà, usi e ricette di un superalimento tutto italiano

Barman

La terapia del soffio trasmessa dal maestro Zen Inoue Muhon. Come curarsi senza ricorrere al bisturi

Tante gustose ricette e preziosi consigli per risparmiare e limitare gli sprechi in cucina. Riutilizzando scarti e avanzi, recuperando gli alimenti in scadenza e imparando a valorizzare gli ingredienti meno costosi potrete creare ottimi menu che soddisferanno il palato e... il portafogli!

Tre bacche di origini diverse, dotate di grandi proprietà benefiche. L'açaí, originario del Brasile, disintossica e aiuta a perdere peso, protegge la circolazione e la pelle. Il goji, proveniente dalla Cina, rallenta l'invecchiamento cellulare e potenzia l'attività cerebrale. Il mirtillo, che cresce anche in Italia, difende i vasi sanguigni e la vista, contrasta infezioni e infiammazioni. In questo libro i consigli per sfruttare questi frutti per la salute e la bellezza, con tante ricette sane e appetitose.

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 Bebé 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. Bebé a costo zero crescerà 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!

SOUL MAKE UP. Il trucco è piacersi

Educare al buon cibo attraverso il gusto

Vivi salutare in un mondo tossico. Come prevenire malattie fisiche e mentali, restare in piena forma fisica e sentirsi al top

Tutte le alternative naturali

Stop allo zucchero

Roma per il Goloso 2014

Succo di mela e mirtilli Ingredienti: 220 g di mirtilli 2 mele Procedimento: Lavate accuratamente la frutta e privatela dei semi, frullatela, aggiungete del ghiaccio e gustate questo ottimo succo.

Bevetelo subito dopo averlo preparato perché dopo una mezz'ora dalla preparazione avrà una consistenza gelatinosa. Compra subito il libro per leggere altre ricette!

Rivolgendo lo sguardo al passato per cercare di comprendere in che punto si trovi oggi l'umanità, con la consapevolezza del presente, emergono tre grandi macro fasi che si mescolano l'una con l'altra ma

che al tempo stesso delineano chiaramente l'evoluzione del modo con cui gli esseri umani stanno affrontando l'esperienza su questo pianeta. La prima fase è quella in cui l'uomo si impegna nel progetto di controllo e dominio della Natura. La seconda fase si sviluppa invece a partire della rivoluzione industriale in cui l'uomo si cimenta in modo più articolato nel controllo e nel dominio dell'uomo sull'uomo. La terza fase, quella nella quale ci troviamo, è guidata invece dalla evoluzione tecnologica rapidissima che ci vede delegare alla macchina, in modo sempre più massiccio, le nostre stesse funzioni umane. La caratteristica di questa fase è fondamentalmente il tentativo del controllo e dominio della natura stessa dell'uomo. Dall'ascolto del corpo con l'alimentazione fisiologica alcalina, alla conoscenza e il rispetto del proprio sé attraverso il lavoro emozionale, passando dalle informazioni che la fisica quantistica ci offre per una visione più profonda della nostra appartenenza. Questo libro si colloca nella direzione di riprendere la comunicazione interrotta o claudicante, con la nostra natura umana, con la verità che abita in noi stessi, recuperando la conoscenza di leggi che governano la nostra esistenza ma a cui in genere non portiamo un'attenzione consapevole. Succhi, centrifugati e frullati sono un concentrato delle proprietà benefiche di frutti e ortaggi. Si possono sfruttare per dimagrire in modo sano, comodo ed efficace, come spuntini spezzafame o come veri e propri minipasti. Aiutano a perdere peso in vari modi: drenano le tossine ingrassanti, risvegliano il metabolismo, riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi, saziano e bloccano la fame nervosa. L'importante è scegliere gli ingredienti giusti e le combinazioni più efficaci, che ti consigliamo in questo libro: frutta, verdura, spezie ed erbe che appagano il gusto, fanno dimagrire, rinfrescano, depurano e apportano tante sostanze utili alla salute.

Cancro? Guarisce ma solo così

Una guida amica per adulti e bambini intolleranti al glutine

La rivoluzione nel carrello. Viaggio nei consumi dell'Italia che cambia

Le mille virtù del cavolo nero

Mangiare meglio per dimagrire

Superfood

Una corretta alimentazione è importante non solo per mantenere il corpo in uno stato di salute soddisfacente ma anche per fornire all'organo occhio tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Per il soggetto "homo sapiens" (ma lo è anche per le altre specie animali) l'occhio è un organo di estrema importanza e deve funzionare sempre al meglio delle sue possibilità; anche esso come ogni altra struttura dell'organismo, e forse più di ogni altra, necessita di ricevere i giusti nutrimenti nella

corretta dose per svolgere adeguatamente la sua funzione. Una corretta nutrizione influisce riducendo la comparsa della cataratta e della degenerazione maculare senile ed aiuta a prevenire molte malattie oculari oltre ad essere un importante ausilio ad altre terapie. Una "nutrizione salutare" è di importanza generale per l'organismo e per l'occhio e l'alimentazione può essere affinata in base alle patologie oculari in via di comparsa o già presenti.

Poco più di un decennio è passato dalla crisi del 2008, un cataclisma che ha cambiato profondamente i consumi delle famiglie, ed eccoci di nuovo. Proprio mentre ci stavamo assestando su nuovi abitudini, riti e stili di vita, arriva l'inaspettato. Come cambia il carrello degli italiani ai tempi del coronavirus? Che identikit di consumatore si profila in questo scenario così mutevole, i cui effetti psicologici e sociali, oltre che enomici, non potranno che dispiegarsi sul lungo periodo? Anna Zinola, docente ed esperta, attiva nella consulenza nell'ambito dei consumi da oltre vent'anni, ripercorre le trasformazioni più recenti che hanno ridisegnato il nostro modo di fare acquisti, arrivando a toccare la nuova inusitata situazione che tutti stiamo vivendo. Perché da come riempiamo i carrelli - e svuotiamo gli scaffali - è possibile comprendere molto di noi.