

Guida Alla Dieta Vegetariana

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.

Sei interessato al veganismo? Ti interessano gli animali? Sei preoccupato per la situazione mondiale? Vuoi sapere il motivo per cui il veganismo è il fenomeno più significativo della nostra epoca? Vuoi conoscere come sta cambiando il mondo? In questo libro emozionante e sorprendente, potrai scoprire: • una gamma completa di ragioni e vantaggi per cui sempre più persone sono oggi interessate al veganismo • informazione scientifica sulla salute, la psicologia, la sociologia, l'economia, la biologia e l'ecologia • perché il veganismo è più di una dieta e anche più di una filosofia • come sta cambiando la nostra percezione della salute pubblica, dei diritti degli animali e dell'ecologia • come si sta espandendo nel mondo il veganismo • una visione del futuro vegano che ci riguarda "Non c'è niente al mondo più potente di un'idea il cui tempo è venuto." (Victor Hugo) "Questo libro nasce per dare voce, argomenti e dati a una profonda convinzione interiore che abbiamo milioni di vegani e vegane di tutto il mondo. Questo è il cammino e non si può più tornare indietro". (Joseph de la Paz) Dopo le opere di Peter Singer, Gary Francione, Will Tuttle, Melanie Joy e Nick Cooney, arriva questa magnifica esposizione di quello che potrebbero significare il veganismo per l'umanità. Scopri il legame tra la liberazione animale, la liberazione umana e la liberazione del pianeta. Joseph de la Paz (Barcellona, 1973) è un educatore e attivista con studi accademici nel campo delle scienze politiche, la sociologia, la psicologia e la nutrizione. È sposato e padre di due bambine. Co-fondatore del neo nato Partito Vegano appena creato in Israele, musicista e viaggiatore instancabile viaggiatore, apporta un rinfrescante approccio multidisciplinare per analizzare e comprendere il fenomeno più interessante, emozionante e decisivo del XXI secolo: il veganismo.

Il veloce progresso e lo sbalorditivo sviluppo della scienza sportiva hanno creato una frattura tra teoria e pratica dello sport. "Guida pratica di scienza dello sport" rinalda questo legame spezzato offrendo un sintetico vademecum dei principi di base su cui si deve fondare l'allenamento professionistico e non. Con termini semplici e con uno stile accessibile a tutti, questo manuale esamina le qualità essenziali di ogni sportivo e illustra i programmi di allenamento indicati per lo sviluppo della forza, della velocità, della potenza, della resistenza, della flessibilità e dell'abilità a qualsiasi livello di prestazione, sia amatoriale che agonistica. Interessantissimi capitoli sono dedicati a rudimenti di genetica, di biomeccanica e di scienza dell'alimentazione; numerose illustrazioni, tabelle e schemi completano gli argomenti trattati.

Cultura Alimentare Sociale

Dieta Chetogenica Vegetariana

Manuale di nutrizione clinica

La guida completa per mangiare sano, perdere peso e vivere meglio. Incluse ricette e piano alimentare. Inizia il tuo stile di vita Vegetariano Chetogenico

Vivere senza carne. Una guida alla sana alimentazione scritta da un medico vegetariano

I funghi medicinali in 240 malattie: guida alla scelta

“Pensa e mangia Veg” può essere spunto di riflessione per chi cerca la salute e l’armonia tra corpo, mente, anima e spirito, sulla base della considerazione di come siamo strutturati e delle leggi che regolano l’universo, il cammino umano e il karma. La prerogativa del libro è considerare l’importanza dell’alimentazione per tutti gli aspetti, dallo spirituale (al di là dell’appartenenza o no ad una specifica religione) al fisico, dalla necessità di conoscere i principali tipi di cibo e le conseguenze che comporta nutrirsi di un alimento piuttosto che di un altro, ai risvolti che vi sono dietro agli allevamenti intensivi e senza rispetto per gli animali, per madre Terra e quindi per noi. I corpi sottili, il corpo materiale, i nostri pensieri tutto dipende da quello che mangiamo. Conoscere gli effetti dei diversi cibi in ogni risvolto del nostro essere, ci porta ad una maggiore consapevolezza nelle scelte alimentari, per noi e i nostri figli.

Il mondo sta cambiando: abbiamo scoperto che ogni nostro gesto impatta sul benessere del pianeta, degli animali, dei lavoratori. Possiamo fare qualcosa per vivere in maniera consapevole nella nostra quotidianità, compiendo scelte responsabili? Vittoria Tomassini parte da questa domanda per raccontarci, con semplicità e senza giudizi, come modificare le nostre abitudini. Dalla scelta di una dieta vegana o plant-based, passando per la ricerca di prodotti per la persona e per la casa cruelty-free, fino ad arrivare ad acquisti consapevoli per l’armadio: possiamo creare un futuro migliore, senza rinunciare a nulla.

Whats missing on your bookshelf? This new addition!! The lack or deficiency of certain elements, such as vital organic minerals and salts from our customary diet is the primary cause of nearly every sickness and disease. How can we most readily furnish our body with the elements needed? It is hoped that this delightful book will prove to be of considerable help to those who wish to derive the utmost benefit from natural food.

Disintossicarsi in 7 giorni. Riconquistare una naturale vitalità con un programma semplice ed efficace

Guida Alla Meditazione

I funghi nel nostro corpo

Iniziazione al channelling. Comunicare con entità, spiriti guida e maestri spirituali

Guida al catalogo alfabetico per soggetti

Uomo ed animale: chi è la bestia?

Questa guida, sintetica, pratica e semplice da consultare, contiene informazioni necessarie proprio per capire come ottenere gli effetti maggiori della Micoterapia. E' molto completa perchè descrive come utilizzare i funghi in 240 malattie e in diversi ambiti della prevenzione. Ricca di citazioni scientifiche, illustra a professionisti e pazienti le modalità attraverso cui i funghi medicinali agiscono efficacemente sui sintomi e sulle cause di molte malattie. Descrive notevoli benefici che si ottengono a partire dal trattamento di malattie minori, come influenza, coliti, gastriti, allergie, fino alle patologie più gravi come asma, malattie renali, patologie cardiache, disturbi autoimmuni. Spiega inoltre come impostare una cura efficace per l'uomo e l'animale, con i tempi, le posologie e tutto quello che occorre sapere.

? 55% OFF for Bookstores! Now at 34.95 instead of 44.95 ? Your Customers Will Never Stop Using This Awesome Book! If you have clients who speak Italian and want to lose weight, this book is exactly what they need! Vuoi perdere quei chili di troppo che non ti permettono di sentirti in pace con te stessa? Vuoi seguire una dieta con deliziose ricette per ogni pasto? Se la risposta è SI, questo è il libro che fa per te! Avrai finalmente la possibilità di indossare quel vestito che tanto ti piace, di guardarti allo specchio e sentirti sicura di te; la prova costume non sarà più un problema! La dieta Chetogenica è basata su un cambiamento del metabolismo nel nostro corpo. Questa dieta è una strategia nutrizionale fondata sulla diminuzione dei carboidrati alimentari, che spinge il corpo a produrre autonomamente il glucosio necessario alla sopravvivenza e ad incrementare il consumo energetica dei grassi contenuti nel tessuto adiposo I pasti dietetici Keto sono un connubio di deliziose ricette a basso contenuto di carboidrati che soddisferanno tutti i gusti. È il programma di perdita di peso più efficace e potrai ugualmente soddisfare il tuo desiderio di cibo, senza rinunce o digiuni! Incluso in questo libro: - Benefici della dieta chetogenica e ciò che dice la scienza - Piano alimentare per 3 settimane - Cibo da mangiare e cibo da evitare - 90 ricette salutari per colazione, pranzo e cena! - Ogni ricetta con informazioni nutrizionali - Preparazione di snack e contorni - ... e molto altro ancora! Ecco un piccolo estratto delle ricette che troverai in questo libro: - Frittata di spinaci - Fagioli cheto alle Bolognese - Filetto di pesce gatto marinato al rosmarino - Bistecca di manzo con funghi ostrica - Frittura di manzo cinese - Smoothie alla banana di Blackberry Devi prima creare un buon piano e ottenere le cattive abitudini che stai costantemente combattendo contro i tuoi obiettivi. Questo libro è il primo passo. Questo libro di cucina è una raccolta di tutto ciò di cui hai bisogno per iniziare la tua dieta senza sforzo e con un budget ragionevole. Queste ricette sono attentamente progettate per seguire il tuo nuovo regime alimentare. L'obiettivo principale di questo libro è quello di migliorare la tua salute in poco tempo facendoti perdere peso senza farti soffrire. Assicurati di goderti ogni passo del tuo cammino e fai di una dieta keto il tuo nuovo stile di vita. Divertiti! Inoltre, il piano alimentare di 3 settimane incluso in questo libro ti permetterà di semplificare la tua nuova dieta. Buy it NOW and let your customers get addicted to this Amazing Book!

Guida alla dieta vegetariana con 70 appetitose ricette di insalate Vivere senza carne. Una guida alla sana alimentazione scritta da un medico vegetariano Guida alla cucina vegana Tecniche, Segreti, Ricette Giuseppe Amico

La nuova dieta vegetariana degli italiani

Raw Vegetable Juices

What's Missing in Your Body?

La dieta vegetariana degli italiani

Dimagrire Camminando, Dimagrire Mangiando, Crudismo, Veganismo, Dieta Vegetariana, Dieta Vegana, Diete Ipocaloriche, Perdere Peso Camminando, Peso Forma Senza Fatica, Dimagrendo

La Dieta Sintesi descrive con un linguaggio semplice le nuove e rivoluzionarie evidenze scientifiche emerse nel corso degli ultimi anni in tema di alimentazione, metabolismo, equilibrio ormonale e fitness. L'approccio seguito è quello di "sintetizzare" le indicazioni in tema di nutrizione, esercizio fisico e comportamento che permettono di massimizzare i risultati in termini di salute, dimagrimento, forma fisica e stato d'animo. L'originalità del libro è l'analisi a 360° della reazione che ogni alimento e comportamento hanno sulla salute e sulla forma. La Dieta Sintesi trae spunto dalle importanti novità emerse negli ultimi dieci anni nel campo dell'equilibrio ormonale e dei benefici legati alla drastica riduzione del consumo di carboidrati (ketogenic diet). In America numerosi medici e ricercatori hanno confutato dal punto di vista scientifico la validità di alcuni dogmi che in Italia non sono ancora messi in discussione, come, ad esempio, la teoria anti-grassi. L'autore ha testato e perfezionato personalmente la sua dieta. I risultati medici (allegati al libro) testimoniano il sensibile miglioramento ottenuto nella sua salute e forma fisica.

In questo libro non troverai una ricetta infallibile od un trucco segreto per rimanere incinta, semplicemente perché non esistono. Scoprirai invece tutto quello che è necessario ed utile conoscere per aumentare il più possibile la probabilità di concepimento, fino all'80% già nel primo mese: individuare i giorni più fertili, ogni quanto avere rapporti, aumentare la tua fecondità con la dieta ed affrontare le difficoltà dovute alla sindrome dell'ovaio policistico. Senza la pretesa o la presunzione di voler sostituire ginecologi e ostetriche, ma solo con il sincero desiderio di fare quello che ai farmacisti riesce meglio: ascoltare con pazienza, consigliare con umanità ed empatia, gioire dei successi e consolare nelle difficoltà. Roberto Gindro, laureato in Farmacia con lode e Dottore di Ricerca, si occupa dal 2007 di fertilità sul portale FarmacoeCura.it, oggi healthy.thewom.it. Questa seconda edizione non sarebbe stata possibile senza il fondamentale contributo della Dr.ssa Sonja Bellomi (Laurea in CTF, PhD), Dr.ssa Valentina Bruno (Psicologa) e Dr.ssa Mariangela Caporusso (Medico Chirurgo).

COSA troverai in QUESTO E-BOOK Non c'è dubbio che una dieta vegetariana ed in particolare una vegana, possa essere ottima per la tua salute. Con la rapida diffusione dei negozi di alimenti naturali molto ricercati da chi sta cercando di migliorare la propria salute, oggi è più facile che mai godere di una dieta vegana soddisfacente. Questo e-book ti insegnerà come farlo ed in special modo ti indicherà quali sono le basi per preparare e cucinare il cibo vegano nel modo giusto. In queste pagine troverai: Una panoramica degli ingredienti tipici utilizzati nella cucina vegana. Un elenco di ingredienti nascosti da evitare nella dieta vegana. Questo libro include anche informazioni su come conservare una dispensa di cibi vegani in modo da poter preparare i tuoi piatti ogni giorno senza problemi. Nel corso della nostra analisi tratteremo anche le tecniche di cottura di base che si rendono necessarie per creare una varietà di pasti vegani soddisfacenti. Come mettere insieme un pasto vegano completo ottenendo il giusto equilibrio di vitamine, minerali e sostanze nutritive necessarie per il tuo corpo. Che soluzioni adottare se si hanno particolari esigenze nutrizionali come quelle delle persone diabetiche o con colesterolo alto. Nel libro troverai anche alcune ricette per iniziare subito a cucinare vegano. Come puoi vedere, le informazioni sono davvero molte per poter godere di una dieta vegana. Questo libro è progettato per insegnarti tutto ciò che devi sapere.

Dimagrire Col Sorriso

IL PIATTOVEG JUNIOR - La nuova dieta vegetariana degli italiani

La dieta vegetariana per la mamma e il suo piccolo

Guida clinica alla medicina naturale

Dalla Fabbrica alla Forchetta

La dieta sintesi

Sei vegetariano e vuoi perdere quei chili di troppo che non ti permettono di sentirti in pace con te stessa? Vuoi seguire una dieta con deliziose ricette per ogni pasto? Se la risposta è SI, questo è il libro che fa per te! Avrai finalmente la possibilità di indossare quel vestito che tanto ti piace, di guardarti allo specchio e sentirti sicura di te; la prova costume non sarà più un problema! La dieta Chetogenica è basata su un cambiamento del metabolismo nel nostro corpo ed è totalmente attuabile per una persona che segue la dieta vegetariana. Questa dieta è una strategia nutrizionale fondata sulla diminuzione dei carboidrati alimentari, che spinge il corpo a produrre autonomamente il glucosio necessario alla sopravvivenza e ad incrementare il consumo energetica dei grassi contenuti nel tessuto adiposo I pasti dietetici Keto sono un connubio di deliziose ricette a basso contenuto di carboidrati che soddisferanno tutti i gusti. È il programma di perdita di peso più efficace e potrai ugualmente soddisfare il tuo desiderio di cibo, senza rinunce o digiuni! Incluso in questo libro: - Benefici della dieta chetogenica e ciò che dice la scienza - Come iniziare la dieta chetogenica in 5 semplicissimi passi - Piano alimentare facile da seguire - Come affiancare la tua

salutare dieta vegetariana alla dieta cheto - Un utilissima lista della spesa - Cibo da mangiare e cibo da evitare - Deliziose e salutari per colazione, pranzo e cena! - Una vasta lista di ricette per insalate, zuppe e dolci - Ogni ricetta con informazioni nutrizionali - Preparazione di snack e contorni -...e molto altro ancora! Ecco un piccolo estratto delle ricette che troverai in questo libro: - Pancake di cavolfiore - Zuppa di Poblano fritti con tofu - Melanzana con tofu e funghi - Biscotto al cocco - Colazione chetogenica vegetariana con kefir e banana - Insalata esotica di Capodanno Devi prima creare un buon piano e ottenere le cattive abitudini che stai costantemente combattendo contro i tuoi obiettivi. Questo libro è il primo passo. Questo libro di cucina è una raccolta di tutto ciò di cui hai bisogno per iniziare la tua dieta senza sforzo e con un budget ragionevole. Queste ricette sono attentamente progettate per seguire il tuo nuovo regime alimentare. L'obiettivo principale di questo libro è quello di migliorare la tua salute in poco tempo facendoti perdere peso senza farti soffrire. Assicurati di goderti ogni passo del tuo cammino e fai di una dieta keto vegetariana il tuo nuovo stile di vita. Divertiti! Inoltre, il piano alimentare incluso in questo libro ti permetterà di semplificare la tua nuova dieta. Non indugiare ulteriormente e clicca sul pulsante "Acquista Con 1 Click" per iniziare a perdere peso e vivere in modo salutare con la Dieta Chetogenica Vegetariana! Acquista la versione Cartacea e riceverai la versione ebook GRATIS!

Allergie di varia natura, intolleranze, affezioni cutanee, stanchezza, depressione e disturbi digestivi: avreste mai pensato che la causa può essere un' infezione fungina? Gaby Guzek ed Elisabeth Lange puntano il dito contro le infezioni causate da funghi, un colpevole che spesso rimane impunito perché non riconosciuto. Che si tratti di sintomi che rimangono senza diagnosi o problemi di salute inspiegabilmente sorti "dal nulla", i funghi nel nostro corpo offre informazioni dettagliate sui vari tipi di funghi, sui sintomi che causano e sul modo di prevenire o curare le infezioni, grazie a integratori naturali, rimedi specifici e un' alimentazione mirata. Molti sintomi che sembrano non trovare risposta possono scomparire trattando efficacemente l' infezione fungina alla base, adottando accorgimenti alimentari per "affamare" i funghi e combattendoli nel contempo con terapie naturali e per nulla invasive. Gli innumerevoli sintomi causati dalle infezioni fungine Quali sono i funghi che ci fanno ammalare? I danni permanenti delle tossine fungine I farmaci e le anomalie del sistema immunitario Combattere le infezioni fungine con l' alimentazione

Il nuovo metodo per dimagrire camminando e mangiando sano! Forse anche tu come me, avrai sentito parlare di moltissimi tipi di diete miracolose e infallibili... Mettiamocelo in testa: non esistono "diete per sempre"! Il segreto sta nel cambiare le tue abitudini, non solo alimentari, ma globali. Nei piccoli cambiamenti quotidiani risiede ciò che vai cercando. Inizia a mangiare cibo sano, a camminare qualche minuto in più al giorno, a rinunciare ogni tanto al cibo spazzatura... Credimi: NON esiste nessuna dieta che funzioni al 100%! Il nostro cervello deve cambiare, il nostro modo di pensare, le nostre cattive abitudini, la nostra pigrizia fisica e mentale, il nostro arrendersi e trascinarsi giorno dopo giorno... Ascoltami un secondo: prendi in mano la tua vita ADESSO e leggi questo libro ORA! Non aspettare che la vita passi: cambiala ora! Cambia vita, cambia abitudini, dai la possibilità al tuo corpo di essere felice: torna in cima e acquista questo breve ebook a un prezzo ridicolo! Una "dieta senza dieta" e il segreto che pochi conoscono e che ti renderà felice! Inizia adesso a mangiare sano, a camminare venti minuti al giorno, a lasciar stare la tua auto per passeggiare e assaporare la tua vita. Inizia adesso a cibarti di frutta fresca, di verdura, di benessere! Lascia perdere il "cibo spazzatura": ti appesantisce in "corpo, mente e spirito." Mens sana in corpore sano! Il segreto contenuto in questo libro ti aiuterà in maniera definitiva a essere felice nell'animo, nella mente e nel tuo corpo. Hai mai sentito parlare di "olismo"? Ebbene per trovare la vera felicità e la vera bellezza, non puoi concentrarti solo sul tuo corpo, ma devi affrontare la battaglia su tutti i fronti: CAMBIA IL TUO MODO DI PENSARE E RITROVERAI PESO FORMA E GIOIA INFINITA! Ascolta il mio messaggio: leggi questo libro e ritrova il tuo spirito, la tua voglia di vivere, la tua creatività, il tuo destino in questa vita! Ascolta te stesso. Ascoltati. Se non agisci ora, rimarrai così come sei... o probabilmente peggiorerai la tua situazione. Per questo ti dico, di agire ora. Prima prendi le redini della tua giornata e della tua mente, prima potrai avere il controllo della tua mente, il controllo del tuo corpo e il controllo del tuo peso! Ora AMATI e fatti un regalo: TORNA IN CIMA ALLA PAGINA E COMPRA QUESTO LIBRO! Con questo e-book capirai come avvicinarti ad un nuovo stile di vita in modo semplice e graduale. Capirai da solo il motivo delle tue scelte alimentari errate. Non sprecare la tua vita introducendo nel tuo organismo sostanze che non faranno altro che danneggiarlo. In questa utile guida, troverai nozioni interessanti su come perdere peso. Leggi attentamente quello che ti dirò prestando molta attenzione alle mie strategie studiate proprio per aiutarti a dimagrire. Ti aiuterò a comprendere al meglio quale attività fisica svolgere e tutti i passaggi da seguire passo dopo passo per utilizzare al meglio il tempo che trascorrerai a camminare. Ti aiuterò a non sprecare energie in attività che ti farebbero sprecare solo soldi ed energie; ti concentrerai su un solo ed unico obiettivo e lo raggiungerai in breve tempo con ottimi risultati sia dal punto di vista della perdita di peso che dal punto di vista del tuo benessere psico-fisico. Segui scrupolosamente la mia guida e amati! tags: dimagrire camminando, dimagrire mangiando, crudismo, veganismo, dieta vegetariana, dieta vegana, diete ipocaloriche, dimagrire camminando dimagrire mangiando perdere peso dieta diete senza dieta camminare dimagrendo dimagrire senza riprendere peso dimagrire velocemente dimagrire senza dieta dimagrire con la mente dimagrire per sempre dimagrire con lo zenzero dimagrire con la pnl dimagrire e facile dieta vegana dieta vegetariana dietetica diete per dimagrire dietetico perdere peso psicologia metabolismo perdere peso camminando peso forma senza fatica dimagrendo camminare podcast dimagrire libro"

Contaminazioni ecologiche. Cibi, nature e culture

Tecniche, Segreti, Ricette

VegPyramid

Guida alla Salute e al Benessere per tutti

La rivoluzione vegana: perché e come avanziamo verso la prossima tappa della storia

Guida pratica alla scienza dello sport. Come applicare i principi scientifici alla pratica dello sport

E' 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. E' 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 ricorda 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!

Con uno stile rigoroso e accessibile, a partire da fonti scientifiche, grazie a tabelle nutrizionali, figure e schede di approfondimento, l'autrice affrontano gli aspetti teorici e pratici di un'alimentazione a base vegetale per l'età pediatrica: dalle delicate fasi dello sviluppo dell'organismo all'analisi di tutti i nutrienti a esso necessari; dall'organizzazione della giornata alimentare alla proposta di menu facili per tutte le esigenze caloriche. Il testo di riferimento più aggiornato perché bambini e ragazzi da 1 a 18 anni crescano sani e pieni di energia.

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.

Guida alla dieta vegetariana con 70 appetitose ricette di insalate

Il piatto Veg Mamy

I segreti per vivere bene e a lungo

Ricette Vegane

Pensa e mangia Veg

Il piatto Veg

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 cucina etica è il più importante ricettario vegan pubblicato in Europa, con circa 800 ricette etiche cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale, per sperimentare i tantissimi gustosi piatti della cucina italiana ed etnica. Il testo è arricchito da consigli, tabelle dei nutrienti, tempi di cottura, idee sfiziose, glossario e una sezione dedicata ai formaggi vegetali con 20 ricette golose.

UNA GUIDA COMPLETA E FACILE DA SEGUIRE PER PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SCOLIOSI IN GRAVIDANZA! I consigli di uno specialista per superare la gravidanza anche se soffri di scoliosi "Guida essenziale per affrontare una gravidanza sana con la scoliosi" è una guida che ti accompagna di mese in mese spiegandoti tutto ciò che hai bisogno di sapere per aver cura della tua colonna vertebrale e di quella del tuo bambino. Il libro ti supporta e ti aiuta lungo tutto il viaggio che ti condurrà a mettere al mondo un figlio in salute. Leggendolo, acquisirai: - Informazioni accurate e aggiornate sulla scoliosi e su come essa si riflette sulla tua gravidanza. - Informazioni su cosa aspettarti durante la gravidanza, settimana per settimana.- Informazioni compatibili sia per pazienti già sottoposti a operazione chirurgica, sia per chi, a oggi, non si è ancora operato.- Risposte chiare e dettagliate riguardo frequenti interrogativi sulla scoliosi e la gravidanza.- Strumenti essenziali che ti permettono di decidere riguardo temi importanti, inclusa l'epidurale, le tecniche di parto, le alterazioni della colonna vertebrale dovute agli ormoni, e molto altro ancora per proteggere il tuo bambino.- Suggesti per aiutarti a minimizzare inutili aumenti di peso e mantenere un alto livello di assunzione di elementi nutritivi.- L'ultimissima ricerca nutrizionale che sfata il mito dell'alimentazione in gravidanza e rivela una sorprendente selezione di super cibo.- Consigli professionali su come rimanere in forma e nutrirti durante ogni trimestre della gravidanza.- Consigli per gestire gli effetti collaterali, inclusi nausea e mal di schiena.- Esercizi per la scoliosi sicuri, veloci e divertenti da svolgere durante la gravidanza e dopo il parto.- Consigli per rinforzare il pavimento pelvico, alleviare il dolore alla schiena e per smaltire il grasso accumulato nella zona addominale dopo il parto.- Consigli su come rilassarti per ridurre il dolore e aumentare il tuo benessere. Questo libro fornisce risposte e consigli professionali alle donne in gravidanza che soffrono di scoliosi, ed è ricco di informazioni per far fronte agli sconvolgimenti fisici ed emotivi di chi si trova in questa condizione. Dal concepimento alla nascita e oltre, questa guida ti accompagnerà per mano fino a quando diventerai una madre felice e orgogliosa del proprio figlio in salute.

Vivi consapevole

Il più completo ricettario di cucina vegan

Vegan vegetariano verso il crudismo

La questione animale

COME VIVERE + SANI + BELLI E + A LUNGO!

Scintilla di vita Cercare una gravidanza e rimanere incinta in modo naturale

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 imbatte 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.

Informazioni e consigli per sostenere al meglio, con l'alimentazione vegetariana, la mamma e il suo bambino fino a 1 anno di età. Ogni donna vive la propria maternità in maniera del tutto personale, secondo l'educazione che ha ricevuto, l'ambiente sociale in cui vive, le esperienze fatte, le condizioni di salute, il tipo di rapporto con il padre del bambino. È quindi utile che conosca bene i diversi meccanismi biofisici messi in moto dallo sviluppo di un nuovo essere dentro il proprio corpo e cosa deve fare per

prendersi cura di sé e del proprio bambino. Ci hanno pensato un ostetrico-ginecologo gentile e di grande esperienza, Roberto Fraioli, un medico nutrizionista esperto in alimentazione vegetariana, Luciana Baroni, e una dietista competente in alimentazione della prima infanzia, Ilaria Fasan. Insieme, colmano il vuoto ancora presente per i vegetariani italiani in queste fasi del ciclo vitale di gravidanza, allattamento e divezzamento, facendo tesoro del loro lavoro nei rispettivi ambiti lavorativi, soprattutto nel campo dell'alimentazione vegetariana. Come in un racconto, i lettori seguono quel che accade alla mamma e al suo piccolo durante la gravidanza e il parto, nell'allattamento, per poi soffermarsi sull'alimentazione vegetariana: quali sono le caratteristiche dei cibi che la compongono, come vanno utilizzati, quali sono le principali nozioni sui nutrienti, e in ultimo, grazie al PiattoVeg, come realizzare una dieta vegetariana sana e rispettosa delle esigenze della mamma (PiattoVeg_Mamy) e del bambino (PiattoVeg_Baby) fino a 1 anno di vita.

Questo libro, dalla lettura facile e piacevole, sarà il tuo elisir di bellezza, salute e benessere. Seguendo le sue regole la tua vita migliorerà. Il libro ha lo scopo di semplificarvi la vita, insegnandovi tanti piccoli trucchi per migliorare nell'alimentazione, nell'attività fisica e nella vita di tutti i giorni, senza alcuno sforzo e, soprattutto, senza stress! Scopri subito Come fare pace col cibo Come scegliere i cibi giusti Come evitare i cibi cattivi Come evitare gli eccessi Come prendersi cura di sé a tavola Come eliminare lo stress Come dormire bene Come avere il sole dentro Come vincere in amore Come non ammalarsi di lavoro Come non ammalarsi di studio Come sopravvivere alla routine Come dribblare la vecchiaia Come fare sport senza fatica e molto altro...

Radiestesia. Elettromagnetismi. Naturopatia

Guida alla cucina vegana

Dieta paleo per principianti : 70 ricette per atleti scopritori della dieta paleo

La dieta vegetariana per i bambini e gli adolescenti

Vegan senza glutine

La guida completa per uno stile di vita vegetariano e chetogenico. (Vegetarian Ketogenic Diet Italian Language Edition)

Tantissime ricette vegane e vegetariane per vivere in salute e restare in forma! Vuoi scoprire i segreti della dieta vegana e vegetariana? Stai cercando un manuale che ti accompagni in cucina, per realizzare tanti piatti vegani? Vorresti imparare a realizzare piatti gustosi e appetitosi nel rispetto della natura? In Italia e nel mondo sempre più persone hanno iniziato a seguire un regime alimentare vegano. I motivi di questa decisione sono molteplici: dall'amore verso gli animali a ragione di salute e benessere. La dieta vegana con i suoi alimenti equilibrati e variabili è uno stile alimentare che porta benessere fisico al proprio organismo. Ma come metterla in pratica? Grazie a questo libro potrai stimolare il tuo organismo e fornirgli i nutrienti di cui ha bisogno. Capitolo dopo capitolo ti verranno svelati tutti i segreti della dieta vegana e vegetariana. Il lettore verrà accompagnato in tutte le fasi necessarie per ottenere ottime ricette: dalla lista della spesa alle dosi, alla modalità di preparazione e conservazione dei cibi. Tantissime ricette da mettere in pratica suddivise per argomento. Antipasti, primi e secondi piatti, contorni, snack e favolosi dessert. Per mettere in pratica una dieta sana ed equilibrata, per vivere bene e in salute! Ecco che cosa otterrai da questo libro: I segreti della dieta vegana Come mettere in pratica la dieta vegetariana Il modo per sostituire la carne Tantissime ricette Antipasti Primi e secondi piatti Contorni Snack I dolci E molto di più! A differenza di ciò che si può pensare, la dieta vegana non è affatto monotona, anzi. Con i giusti suggerimenti e consigli è possibile realizzare piatti gustosi, nutrienti ed equilibrati. Stimola il tuo organismo e il tuo palato con tante ricette nel rispetto della natura! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

Per dare una spinta al vostro cambiamento alla dieta paleo, il piano di 7 giorni per principianti vi incoraggia a pulire la vostra casa da oggetti non paleo che vi possono tentare nel tornare alla solita dieta. Tenete in mente che la dieta paleo è più di uno stile di vita rispetto che ad un programma dietetico. Fare le giuste scelte di cibo è il punto centrale di questo piano. Quindi, fare le scelte di cibo più facili per scegliere il cibo giusto, aiuta a rimuovere scelte non salutari. Questo vi lascerà scegliere tra cibi ed ingredienti paleo, e quando scegliete, potete essere certi che siano salutari. Aprite questo libro ed imparate!

Una dieta vegetariana equilibrata come strumento di educazione alla salute. Nel corso degli ultimi decenni i concetti che stanno

alla base della Scienza della Nutrizione, in particolare l'adeguatezza nutrizionale di una dieta e le sue implicazioni sulla salute, hanno fatto sì che la dieta sia riconosciuta come la variabile dello stile di vita più efficace nell'influenzare, nel bene e nel male, lo stato di salute. Essa è in grado di esercitare effetti positivi nella prevenzione e nel trattamento delle principali malattie del mondo occidentale e per questo ha assunto un ruolo insostituibile nel campo della medicina preventiva. A partire dall'analisi dell'adeguatezza nutrizionale di una dieta a base vegetale e analizzando la stretta interrelazione tra alimentazione e salute, queste Linee Guida dietetiche presentano i diversi cibi e gruppi alimentari, corredandoli delle informazioni pratiche e di esempi di menu, utili alla realizzazione di una dieta ottimale a base vegetale. Dieta che a livello internazionale trova proprio la sua più recente rappresentazione nella VegPyramid. Gli ultimi studi sono concordi nell'affermare che qualunque dieta sana, anche se onnivora, deve basarsi principalmente su cibi vegetali. Per questo i consigli contenuti in questa guida non si prefiggono solo di aiutare i vegetariani italiani a operare scelte alimentari che siano all'insegna dell'adeguatezza nutrizionale, secondo le raccomandazioni dietetiche nazionali e internazionali, ma possono essere utilizzati da chiunque abbia a cuore la propria salute.

Tutto ciò che devi sapere su come prenderti cura della scoliosi e del tuo bambino, mese dopo mese.

Guida essenziale per affrontare una gravidanza sana con la scoliosi

Dalla medicina alla tavola

VegPyramid Junior

ANIMALOPOLI

La nuova dieta vegetariana in età pediatrica (da 0 a 18 anni)

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 di 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 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 seguire 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: 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 naturalmente privi di glutine, alla territorialità degli alimenti.

L'evoluzione naturale della VegPyramid con le nuove Linee Guida rivolte ai latto-ovo-vegetariani, ai vegani e a chiunque voglia mangiare sano. Nel 2005, la dottoressa Baroni ha proposto le prime Linee Guida dietetiche per i vegetariani italiani, la VegPyramid, e oggi sono diventate un classico dell'alimentazione, oggetto di studio e aggiornamenti continui: i tempi cambiano, le conoscenze si affinano e l'esperienza si arricchisce. Per questo, è stata condotta una profonda revisione di questo volume, che ha coinvolto anche la rappresentazione grafica: la VegPyramid è diventata il PiattoVeg. Queste nuove Linee Guida per i latto-ovo-vegetariani e ai vegani, a chi vuole diventarlo o a chi voglia essere maggiormente informato sui vari aspetti di questo tipo di dieta, si compongono di tre parti. La prima parte affronta il tema dell'adeguatezza nutrizionale di una dieta a base vegetale e la stretta interrelazione tra alimentazione e salute. La seconda parte presenta i diversi cibi e gruppi alimentari, nonché le informazioni pratiche per la realizzazione di una dieta ottimale a base vegetale nel contesto più ampio di uno stile di vita sano. Infine, nella terza parte queste indicazioni trovano una formulazione pratica in esempi di menu sani e gustosi. È inoltre disponibile on line una sezione di informazioni integrative, sotto forma di rimandi dal testo. Ne trarrà benefici non soltanto la salute umana, ma il pianeta, in balia di un'emergenza che si sta prospettando a breve termine: solo la scelta di molti individui responsabili, nella direzione di una rapida e radicale riduzione del consumo di cibi animali, potrà costituire la soluzione.

Postfazione di Luca Mercalli Saggi di: A. Angelini - M.C. Caimotto - C. Benedetto - C. Apostolo - P. Loreto - A. Tiengo - S. Iovino - S. Oppermann - E. Cesaretti - D. Fargione

La cucina etica

Ricette vegan e mediterranee. La guida completa alla cucina vegana e vegetariana. Scopri come dimagrire con la dieta vegetale e vivere una vita vegana in equilibrio con la natura.

Guida pratica alla prevenzione e alla cura di molti problemi di salute

I segreti della longevità essere centenari, ora è possibile