
Download Free La Cucina A Basso Indice Glicemico

Recognizing the pretentiousness ways to acquire this ebook **La Cucina A Basso Indice Glicemico** is additionally useful. You have remained in right site to start getting this info. acquire the La Cucina A Basso Indice Glicemico belong to that we present here and check out the link.

You could buy guide La Cucina A Basso Indice Glicemico or get it as soon as feasible. You could speedily download this La Cucina A Basso Indice Glicemico after getting deal. So, subsequently you require the books swiftly, you can straight get it. Its hence very easy and for that reason fats, isnt it? You have to favor to in this atmosphere

KEY=LA - ANASTASIA COLEMAN

La cucina a basso indice glicemico

A tavola con il diabete. I menu, la cucina e le ricette per una dieta gustosa e corretta

Tecniche Nuove

Mammasugarfree La Cucina Metabolica

Wondermark Books **Simona Ergotti è mamma di tre figli e blogger appassionata di cucina, che è diventata una mammasugarfree prima per dovere e poi per piacere. La Cucina Metabolica nasce dall'applicazione di alcuni principi fondamentali su cui si basa la Medicina Metabolica. Ogni concetto viene spiegato con un linguaggio molto semplice alla portata di tutti che include le definizioni di alcuni termini e parole. Questo libro è una vera e propria guida verso la scelta di cibi salutari. È una finestra aperta sul mondo del Metabolismo. Qui troverai:**

- La tabella dell'indice glicemico degli alimenti
- La tabella dell'indice glicemico dei dolcificanti
- Come riconoscere un dolcificante dannoso da uno benefico
- Cosa c'è da sapere sui grassi
- Scoperte utilissime sull'uso dei latticini
- Le proteine animali e vegetali
- Falsi miti da sfatare
- Le 3 scelte che puoi fare per migliorare la tua salute o fare prevenzione ...e molto altro!

Detox quotidiano

Cucina naturale senza glutine, latticini e zucchero raffinato, a basso indice e carico glicemico

Edizioni Gribaudo **Non la solita dieta detox che vi promette di perdere venti chili in venti giorni, ma un percorso alimentare di disintossicazione dolce, graduale e duraturo, verso un'alimentazione naturale e nutriente; un metodo incentrato sulla persona. La diffusione di allergie e intolleranze alimentari dimostra i danni dovuti al consumo di alimenti industriali raffinati: ecco perché qui non troverete glutine, latticini, zucchero bianco raffinato e nemmeno soia e mais. Eliminando queste categorie di alimenti, darete al vostro organismo la possibilità di recuperare, riposare e ripartire. Imparerete, inoltre, a leggere le etichette, a crearvi un piccolo diario personale, a organizzarvi quando fate la spesa, quando mangiate fuori, quando lavorate. Capirete come preparare la dispensa e ripulire la cucina da contenitori tossici e alimenti altamente raffinati. Scoprirete come preparare ricette salutari, rispettose della stagionalità degli ingredienti e pratiche: tanti piatti unici che combinano proteine, carboidrati, grassi buoni e verdure prevalentemente crude, oltre a frullati verdi, zuppe confortanti, tisane e bevande dissetanti e rimineralizzanti, pane e sostituti, superalimenti da coltivare in casa, salsine golose e probiotici. Per ogni ricetta sono**

riportati i valori nutrizionali e il carico glicemico, oltre alle caratteristiche: paleo, vegana, vegetariana, senza frutta secca oleosa e senza uova.

La cucina etica

Il più completo ricettario di cucina vegan

Edizioni Sonda 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.

Indice glicemico

Gremese Editore

Dolce senza zucchero

100% cucina naturale & biologica con basso carico glicemico

Edizioni Gribaudo Scegliere una cucina naturale priva di ingredienti raffinati significa scegliere il benessere senza rinunciare al gusto! 70 ricette dolci sane, nutrienti e soprattutto golose adatte per tutta la famiglia, ma anche per chi vuole mantenere stabile il livello degli zuccheri nel sangue, per i celiaci e per chi ha intolleranze o allergie a latticini, frumento, soia e altri ingredienti. • Le principali preparazioni base, con step fotografici dei passaggi: dalla pasta frolla al pan di Spagna, dal ghee alla farina di mandorle, dalla ganache al cioccolato al gel di semi di psillio (ottimo sostituto delle uova). • Tanti dolci per colazione, merenda e momenti speciali, dalla charlotte alle mele alla Sacher, dai tartufi ai tre gusti alla torta di nocciole con mousse al cioccolato... e ancora torta vegan senza glutine, budino di semi di chia, barrette di cereali. • Le regole per seguire una dieta equilibrata e le indicazioni pratiche per riorganizzare la dispensa in modo salutare e goloso. Cosa troverete in queste ricette: • ingredienti con indice glicemico e carico glicemico medio-bassi • micro e macronutrienti • fibre Cosa NON troverete in queste ricette: • farine raffinate • zuccheri raffinati • grassi idrogenati • soia • coloranti e conservanti artificiali

La Rivoluzione Degli Integrali Buoni

Di Marsico Libri La ricerca dell'I.R.C.C.S. De Bellis costituisce una pietra miliare nella Scienza della Nutrizione, perché valorizza sia il messaggio della ricerca sulla Dieta Mediterranea che le ricerche sull'Indice Glicemico (IG) e sul Carico Glicemico (CG). Questa ricerca toglie ogni dubbio sulla natura dei farinacei, che per essere salutari devono essere prodotti con sfarinati "integrali." Questi sono "buoni" solo se a struttura grezza che utilizzi tutte le fibre del chicco di grano. Questi integrali sono detti "non ricostituiti" a differenza degli "integrali ricostituiti," prevalenti al 95% sul mercato. This study removes any doubt about the nature of flour, that to be healthy should be made with wholemeal flour crude structure that uses every fiber of wheat grain.

La dieta dell'indice glicemico

Tecniche Nuove

In forma con l'indice glicemico

Tecniche Nuove

L'Incredibile Elenco Di Ricette a Basso Contenuto Di Carboidrati Una Guida Per Principianti a Mangiare Cibi Veri Senza Ingrassare Con 50 Ricette.

Biagino Canali **INTRODUZIONE** La dieta low carb propone una riduzione del consumo di carboidrati. In una dieta tradizionale, i carboidrati dovrebbero rappresentare dal 50 al 55 per cento delle calorie totali consumate. Il macronutriente può costituire dal 45 al 5% di ciò che viene consumato in un giorno quando si utilizzano metodi a basso contenuto di carboidrati. È importante notare che mentre una drastica riduzione dei carboidrati, diciamo sotto il 40%, può portare a una perdita di peso, non è salutare e può avere una serie di conseguenze negative sulla salute. Riso, pasta, pane e patate sono esempi di carboidrati. Inoltre, questo metodo favorisce il consumo di carboidrati a basso indice glicemico, che sono carboidrati il cui glucosio (zucchero) viene assorbito a un ritmo più lento, senza picchi di glucosio o insulina nell'organismo. Le patate dolci e il riso integrale sono esempi di alimenti a basso indice glicemico. Questo metodo dimagrante incoraggia anche il consumo di cibi integrali ricchi di fibre. Abbiamo parlato con esperti per saperne di più sui vantaggi e gli svantaggi di questo regime. In questa guida di cucina, troverete: **INCREDIBILE RICETTA A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI BEVANDE E FRULLATI CONDIMENTI, PATÈ E SALSE CALDE E FREDDE PIATTI PRINCIPALI ACQUISTA ORA** e lascia che il tuo cliente diventi dipendente da questo incredibile LIBRO.

Metanfiammazione

Gruppo Albatros Il Filo In questo libro, il Dott. Salvatori si pone l'obiettivo di avviare un processo di consapevolezza che ci riavvicini al cibo come strumento essenziale per il nostro benessere psico-fisico attraverso la conoscenza dei processi metabolici che sono alla base della nostra salute. Per farlo si avvale di un linguaggio semplice, comprensibile a tutti, e di alcuni esempi concreti da seguire per rendere la nostra alimentazione sana e completa. Il Dott. Salvatori è stato ricercatore presso il Dipartimento di Istologia ed Embriologia Generale dell'Università di Roma "La Sapienza" e presso il Dipartimento di Genetica Umana dell'Università del Michigan USA (1996-1999) occupandosi di terapia genica e di terapia cellulare somatica. Dal 1999 al 2008 ha lavorato come Responsabile del Laboratorio di Biologia Molecolare presso il settore Ricerca e Sviluppo dell'azienda farmaceutica Sigma-Tau Spa. Dal 2008 al 2017 ha svolto un ruolo manageriale nella gestione di progetti di ricerca per l'azienda farmaceutica Alfasigma. Dal 2010 esercita come libero professionista nell'ambito della nutrizione clinica e sportiva occupandosi di nutrologica e nutrigenetica. Dal 2017 è consulente per la società biotecnologica Takis srl, dove è impegnato nella caratterizzazione e lo sviluppo di vaccini e di immunoterapie. Dal 2020 è Amministratore della Broma srl, una start-up innovativa, di cui è cofondatore, impegnata nello sviluppo di alimenti, alimenti funzionali e nutraceutici. È autore di numerose pubblicazioni su importanti riviste scientifiche internazionali.

La mia vita in verde

Jumpstart request for Mondadori Libri Electa Trade Cosa spinge un giovane di belle speranze, avviato alla carriera sportiva e che ha conseguito gli allori universitari, ad appassionarsi di cucina e alimentazione naturale per diventare poi uno dei più bravi e preparati chef di cucina vegetariana, vegana e ayurvedica? In questo libro Simone racconta per intero il suo cammino, dall'infanzia alla maturità, che lo ha portato con studio, pazienza e talento a diventare il grande cuoco che è oggi. Grande esperto di alimentazione naturale, soprattutto vegana e ayurvedica, Simone unisce nel suo lavoro abilità e conoscenza, curiosità intellettuale e studio approfondito delle culture orientali. E non ha paura di rimettersi continuamente in gioco per provare nuove strade. Tutto questo è raccontato in un libro dove le vicende personali sono strettamente legate alle scelte professionali, e dove incontri, passioni, emozioni e volontà concorrono a creare un percorso esemplare di impegno e costanza per arrivare all'obiettivo Perché anche il lavoro più bello e più appassionante presuppone sempre fatica, impegno, studio e sudore, e soprattutto cuore e cervello. A ogni capitolo, dedicato a un diverso periodo della sua vita, Simone unisce una ricetta, legata a quel particolare momento e al filo dei suoi ricordi. Chiudono il libro quattro menu stagionali, con cui Simone ci regala un ulteriore tocco di sapore e bontà.

Prevenire con la Zona

SPERLING & KUPFER Un efficace programma di prevenzione che associando alimentazione in Zona e omega 3 RX garantisce un immediato e misurabile aumento di benessere.

In "zona" coop. spuntini, colazioni e non solo... pasti bilanciati, low carb

Youcanprint Nei miei precedenti libri ho inserito solo ricette ma in tantissimi mi avete chiesto qualcosa in più su spuntini, colazioni e idee di pasti bilanciati, un po' come faccio sul mio fooddiary di instagram... Questo libro nasce dal piacere di condividere con voi la mia esperienza in zona e in pasti bilanciati utili per chi già la segue, per chi volesse approcciarsi oppure semplicemente per coloro che volessero mantenersi in forma. Nei suoi libri, Il Dott. Barry Sears, spiega la chiave, della strategia alimentare definita "dieta a zona", alimentazione basata soprattutto sul bilanciamento di carboidrati, proteine e grassi da combinare in ogni pasto. You Can! Tu puoi mangiare sano, bilanciato, low carb, in zona cucinando in modo creativo e mangiando in modo sano con me ☐ Questo mood è il segreto per far sì che un'alimentazione sana ed equilibrata possa diventare uno stile di vita.

Dimagrisci con l'indice glicemico

Scopri quali cibi devi mangiare per perdere peso rapidamente ed eliminare il rischio del diabete

Edizioni Riza Una guida utile nella scelta di alimenti che non alzano la glicemia, aumentano il senso di sazietà tra i pasti e aiutano a ritrovare il peso forma; in più accrescono la resistenza fisica, riducono il rischio di diabete e di patologie cardiocircolatorie.

I forzati della strada hanno fame!

Alimentazione e dieta nel ciclismo eroico

Marcianum Press Come mangiavano i pionieri del ciclismo, i "forzati della strada"? Cento anni fa non si parlava di alimentazione ma di come togliersi la fame, di come riuscire a sopportare il tormento di ore e ore in bicicletta, di come trovare per strada qualcosa da mettere sotto i denti. Di esperienza in esperienza, di aneddoto in aneddoto, di certezza scientifica.

Ricettario per diabetici e Prediabetici

Gestire il diabete con ricette a basso indice glicemico che vi aiuteranno a perdere peso. diabetic cookbook(italian edition)

Alba Marina Your Customers Will Never Stop to Use Awesome Cookbook! Il diabete è in aumento e sta diventando particolarmente comune nella popolazione. Lo stile di vita frenetico e stressante difficilmente aiuta ad avviare abitudini sane per combattere le sfide della convivenza con il diabete. Tuttavia, l'importanza di una dieta sana nella gestione del diabete e persino nell'inversione del pre-diabete non deve essere presa alla leggera. I pasti sono una cosa di tutti i giorni e se puoi approfittarne per migliorare la tua salute e perdere peso, è

più di metà della battaglia vinta contro il diabete! Questo Ricettario Per Diabetici è la guida perfetta per iniziare! Puoi aspettarti: - Consigli di cucina e combinazioni alimentari che evitano i picchi glicemici per mantenere i tuoi livelli di energia ad un livello ottimale - Nuove ricette che offrono pasti vari e adatti ai diabetici che puoi gustare con la tua famiglia - Idee per i pasti che aiutano a invertire il diabete e a ritrovare un peso corporeo sano - Ricette deliziose e appetitose che sono facili da fare, anche per un principiante in cucina - Un libro di cucina completo con ricette per antipasti, piatti principali, contorni, dessert e persino infusi di erbe, succhi e frullati. È un must essenziale in ogni cucina per ogni occasione Il diabete non definisce il tuo stile di vita culinario. Fai di ogni pasto un'occasione per divertirti e socializzare mentre migliori la tua salute! Lasciate che Questo Ricettario per Diabetici guidi il vostro ritorno al benessere! But it NOW and let your customers get addicted to this amazing book

Cucina naturale con la Zona

Tecniche Nuove

Scegli ciò che mangi

Sperling & Kupfer editori

Guida pratica alle calorie e all'indice glicemico degli alimenti

Edizioni Riza Vuoi imparare a utilizzare le calorie e l'indice glicemico per realizzare pasti equilibrati, sani e bruciagrassi? Ecco una guida pratica su misura per te. Ti sarà utile anche per conoscere gli abbinamenti alimentari dimagranti, i trucchi per sgonfiare la pancia e rimodellare la silhouette. In più, avrai a tua disposizione i menu quotidiani a partire da 1200 kcal fino a 1600 kcal per costruire il tuo programma snellente personalizzato e super efficace.

Tutto quello che sai sul cibo è falso

Bur Saper mangiare è come sapersi vestire: bisogna scegliere cosa ci sta bene e cosa mettere (addosso, nel piatto o nel carrello della spesa). Nulla è proibito: gli alimenti comunemente ritenuti nemici della linea (dall'uovo fritto alle patatine e al cioccolato) possono diventare alleati, esattamente come un accessorio può essere completamente sbagliato o, se ben portato, può diventare un tocco di stile. Sara Farnetti, nutrizionista esperta in malattie del metabolismo, rivoluziona il concetto stesso di dieta. Non esistono infatti alimenti che fanno ingrassare, è il mix dei cibi che associamo a ogni pasto a liberare gli ormoni che determinano l'accumulo di grasso nelle diverse zone del corpo. Imparare ad abbinare i cibi nel modo giusto, dunque, è la chiave per una dieta equilibrata e sana. Grazie a linee guida semplici, ricette e trucchi, questo libro - un'educazione alimentare e di vita che innesca una rivoluzione invisibile, portando risultati con disciplina, ma senza fatica - ci spiega come confezionare, liberandoci da pregiudizi alimentari mortificanti e controproducenti, una dieta su misura. Per modellare il nostro corpo proprio dove ne ha bisogno, farci stare meglio e trasformare, senza stravolgerlo, il nostro stile di vita.

Friggitrice Ad Aria

201 Gustose Ricette per Frigge, Cuocere, Grigliare Ed Arrostitire in Modo Sano, Facile e Veloce. Inclusi Consigli per un Perfetto Utilizzo

Vuoi cucinare in maniera sana, facile, veloce, senza più odori stagnanti in casa? Allora leggi attentamente perché devi sapere che la frittura tradizionale è cambiata! In questo vero e proprio compendio della friggitrice ad aria troverai 200 ricette per aiutarti a risparmiare tempo e avere sempre nuove idee a portata di mano. Ora non si utilizza più l'olio, bensì l'aria calda. Lo sai che la croccantezza del fritto dipende dal calore e non dall'olio? La friggitrice ad aria permette una cottura degli alimenti in maniera più sana, veloce e senza avere cattivi odori in casa. In questo libro troverai le ricette migliorate per sfruttare più efficacemente questo straordinario metodo, dalle più classiche a quelle per stupire i tuoi ospiti. Dai

un'occhiata a ciò che potrai avere subito: ✓ Le istruzioni per cucinare in maniera corretta con la friggitrice ad aria ✓ Ricette dolci e salate ✓ I grandi classici della cucina italiana ✓ Ricette sfiziose e veloci per pranzi e cene speciali ✓ 200 ricette con dettagliate istruzioni di preparazione e cottura Quando utilizzi la friggitrice ad aria ti rendi conto che non ne puoi più fare a meno. Provare per credere! Inizia oggi a rivoluzionare con semplicità e gusto il tuo modo di vivere la cucina: aggiungi il libro al carrello e... buon appetito! NB. Il libro è adatto anche per chi segue una dieta chetogenica, vegetariana, vegana, a digiuno intermittente, a basso indice glicemico.

Perdo peso. Un programma educativo cognitivo-comportamentale

Gribaudo

La cucina del senza

I migliori piatti privi di grassi, zucchero e sale aggiunti

Edizioni Gribaudo **Mangiare bene senza usare sale, grassi o zucchero aggiunti: questa è la sfida alla base de la Cucina del Senza®. La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è in questo libro: tante ricette semplici e ricche di gusto, perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia, dimostrano che bastano piccoli accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene. Una ricca introduzione svela i benefici e i principi della Cucina del Senza, con tutte le indicazioni necessarie per metterli in pratica ogni giorno: non servono rivoluzioni, basta fare attenzione agli ingredienti e alle tecniche di cottura. Ravioli di erbe, risotto di zucca e vin brulé, vermicelli con limone, cime di rapa e calamaretti, polpettine al pomodoro, coniglio in porchetta, pizza con scarola e mazzancolle, torta di frutta, tiramisù di ricotta... e molte altre ricette!**

Integratori Alimentari: Caratteristiche Biologiche, Notizie dal mondo scientifico, Modalità di Utilizzo, Effetti collaterali

Laboratori BioLine srl

LE RICETTE SENZA ZUCCHERO ESSENZIALE LIBRO DI CUCINA

Cesarina Opizzi **INTRODUZIONE** Alcuni lo adorano e non ne hanno mai abbastanza, altri lo odiano e vorrebbero sbarazzarsene completamente dalla cucina: per alcuni lo zucchero è un alimento base che si trova in frigo o in frigorifero sotto forma di barrette di cioccolato, orsetti gommosi, gelati e torte si trovano nel cassetto della scrivania dell'ufficio e non si esauriscono mai. Per altri, invece, è la causa di tutti i mali, perché innumerevoli malattie oggi sono dovute a un'alimentazione scorretta con troppo zucchero. Tuttavia, se si seguono le segnalazioni di coloro che sono passati a una dieta senza zucchero, i risultati sono piuttosto notevoli. Ad esempio, la tua pelle dovrebbe diventare più bella, diventi più in forma e più produttivo e, a proposito, anche il tuo peso corporeo diminuisce. Quindi apparentemente una dieta senza zucchero ha una serie di vantaggi, ma di cosa si tratta esattamente? Cosa sono i sostituti dello zucchero? E come si fa a combattere le voglie che ognuno di noi occasionalmente assalta e che siamo fin troppo felici di soddisfare con una barretta di cioccolato o prelibatezze simili e farlo strizzando l'occhio con le scuse che siamo ipoglicati? In questo libro scoprirai tutto quello che c'è da sapere su una dieta senza zucchero e riceverai anche alcuni consigli per facilitare il passaggio. **Alternative allo zucchero** A. Sciroppo di agave: Lo sciroppo d'agave si ottiene dalle agavi messicane; contengono un succo che viene trasformato in succo denso. Per fare questo, il succo spillato deve essere fatto bollire. B. Miele: Prima che lo zucchero fosse prodotto dalle barbabietole da zucchero, il miele era l'unico mezzo per addolcire il cibo. A seconda del tipo di miele, contiene fino a 85 diversi tipi di zucchero come fruttosio, glucosio, maltosio o saccarosio. Quindi il miele in definitiva è malsano quanto lo zucchero e ha anche un contenuto calorico comparabile. Il miele diventa prezioso grazie ai suoi ingredienti aggiuntivi come minerali, proteine, aminoacidi, vitamine, enzimi o polline. Diventa antinfiammatorio e antibatterico ed è quindi adatto come rimedio casalingo per il mal di gola se viene mescolato nel latte caldo. C. Sciroppo d'acero; Lo sciroppo d'acero ha un sapore delizioso nel tè ed è anche un piacere su frittelle dolci o crepes. Il muesli mattutino può anche essere ben integrato con esso. Lo

sciropo d'acero nasce dal tronco dell'acero da zucchero, il succo viene spillato e poi riscaldato e addensato. Lo sciroppo d'acero è composto da saccarosio e fruttosio. Contiene meno calorie di zucchero e miele, ma anche il potere dolcificante è inferiore. A causa della maggiore quantità che viene utilizzata per dolcificare, finisce per avere tante calorie quanto lo zucchero. Il colore dello sciroppo d'acero varia da un giallo molto chiaro a un marrone scuro. **D. Zucchero di palma:** Lo zucchero di palma è anche conosciuto come zucchero di fiori di cocco; è ancora un sostituto dello zucchero relativamente poco conosciuto. Si ottiene dalle palme da cocco, vengono lavorati solo i fiori. Il gusto ricorda il caramello; non ha nulla a che fare con il cocco. Lo sciroppo di fiori di cocco ha un basso indice glicemico. Pertanto, non dovrebbe lasciare che il livello di zucchero nel sangue aumenti così rapidamente, in modo che si formi meno insulina e le voglie non si manifestino in larga misura.

Tuttitalia Trekking

Diogene Edizioni La parola trekking è l'estrema sintesi di due concetti: camminare in ambiente naturale - rispettandolo; può diventare parte significativa di uno stile di vita e la sua pratica regolare è in grado di influenzare altri aspetti del quotidiano, come l'alimentazione e la dipendenza da veicoli a motore. Questo libro vuole essere appunto una breve guida introduttiva ai vari tipi di "corsa", trekking e maratona, e ai regimi alimentari corretti per chi pratica questi tipi di sport attraverso l'esperienza diretta dell'autore Benedetto Scarpellino, pediatra neonatologo ed esperto di alimentazione ma al contempo maratoneta e appassionato di trekking.

Indice glicemico

Ricette per vivere meglio, restare in forma e tenere sotto controllo il diabete

Edizioni Gribaudo La vita è più bella per chi mangia bene! Ecco una delle affermazioni fondamentali contenute in questo libro, pensato per chi voglia tenere sotto controllo il diabete, le malattie cardiovascolari o l'obesità ma anche, più semplicemente, per imparare a conservare e preparare meglio gli alimenti, mantenendone le proprietà benefiche. Vivere una vita "a basso indice glicemico" significa utilizzare ingredienti sani per creare ricette ricche di salute, oltre che di gusto, pensate per distribuire in modo equilibrato il carico glicemico nell'arco della giornata. Questo libro diventerà il vostro amico più fidato in cucina: un'opera coloratissima, tutta da mettere in pratica e da leggere, grazie anche ai contributi di foodblogger, esperti e autori specializzati.

Il metodo Tisanoreica

Tecniche Nuove

Il primo piatto da cucinare nella dieta a zona (sapori italiani)

Youcanprint Questo libro di ricette è dedicato principalmente a chi già segue "la Dieta a Zona" per avere a disposizione qualche ricetta in più, mangiando bene senza sentirsi a dieta. **Ma Può essere esteso a tutte le persone che vogliono cucinare ricette italiane semplici, leggere ma gustose.** Nei suoi libri, Il Dott. Barry Sears, spiega la chiave della strategia alimentare definita dieta a zona. Quando si ha poco tempo i pasti possono essere sbrigativi e un valido aiuto arriva da prodotti confezionati già bilanciati "in blocchi" ma quando si ha un po' di tempo per cucinare, per me è un piacere e mi ci dedico con passione riprendendo ricette semplici della mia tradizione familiare e non solo...Il primo piatto è uno dei pezzi forti della nostra cucina. Quello per eccellenza è la pasta, L'obiettivo di questo libro è di poter suggerire come cucinare i nostri primi piatti in stile 40-30-30. Come sostiene il dott. Barry Sears nei suoi libri I migliori carboidrati definiti "favorevoli" sono sicuramente quelli colorati della verdura e della frutta perché con un basso indice glicemico ma non dovrete dire no alla pasta che va solo ridimensionata e bilanciata così quando avrete voglia di cucinare il primo...

Cultura Alimentare Sociale

Youcanprint 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.

La bellezza nella valle dell'anima

EDITRICE GDS Più che un'autobiografia, il libro di Cinzia Cantini è una scoperta per il lettore che apprende, pagina dopo pagina, non solo il difficile percorso imprenditoriale di chi scrive ma altresì la sua crescita umana e interiore. Cinzia inventa e sperimenta. Costruisce e demolisce e arriva a reinventarsi come donna e come impresaria. Tra vita professionale e vita privata il libro scorre e racconta così che il lettore può sempre ritrovarsi in ogni passaggio, in ogni costruzione fino a comprendere che quello che sta leggendo non è solo un manuale per imprenditori coraggiosi ma uno straordinario lavoro di introspezione e identificazione. Un libro, quindi, che travalicando tutti gli schemi convenzionali ha come scopo primario proprio quello di dimostrare che, nonostante le difficoltà, un forte spirito imprenditoriale dotato, altresì, di solide conoscenze tecniche e grande determinazione, può riuscire a imporsi e a farsi conoscere anche in un ambito competitivo ed esigente come quello dell'estetica.

Il cuore a tavola

Dall'ambulatorio alla cucina, senza rinunce

NEMS Lo scopo di questo volume è quello di introdurre alla nutrizione al fine di ottenere vantaggio per il proprio corpo. Particolarmente diretto ai pazienti cardiopatici o a rischio di cardiopatia, attraverso la proposizione di un breve excursus sui nutrienti, seguito da simpatiche e semplici ricette da fare ogni giorno, per fornire al proprio corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno, alimentandosi con fantasia. Condizione indispensabile per ottenere il maggior vantaggio possibile da tutto ciò è scegliere sempre gli alimenti più naturali, evitando per quanto possibile alimenti e/o ingredienti sottoposti a lavorazione industriale, rispettando gli ancestrali ritmi biologici della natura sia dei cibi che del corpo. Perché mangiare in modo corretto vuol dire proteggere la propria salute!

L'alimentazione giusta per tuo figlio

SPERLING & KUPFER Ecco un vero aiuto per tutti i genitori, una miniera di scoperte, tecniche di persuasione per risultare convincenti, suggerimenti e preziose risposte alle domande sull'alimentazione dei bambini.

Mangiare per gli occhi

Occhio e nutrizione

Springer Science & Business Media **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.**

Dimagrisci mangiando con il sistema educativo alimentare

Booksprint **Ciò che mi ha sempre appassionato è il comportamento umano e gli atteggiamenti psicologici nei confronti del cibo e delle situazioni emotive. La mia strada lavorativa e personale mi ha poi portato a conoscere approfonditamente gli alimenti, come agiscono tra loro e come le persone gestiscono il cibo in situazioni stressanti. Il master in nutrizione e la mia esperienza mi hanno dato le conoscenze per creare un sistema educativo alimentare (ISCER) che permette di mangiare a sazietà stimolando il metabolismo e perdendo peso. Ne consegue un corpo più forte, più energico e vitale, una sensazione di benessere e felicità con l'innalzamento della serotonina. Insegno a conoscere gli zuccheri, veri devastatori della salute e quali malattie e dipendenze essi portino.**

Dimagrisci con la Zona - Sperling Tips

SPERLING & KUPFER **Dimagrisci in due settimane con il regime alimentare più sano ed equilibrato: La Zona.**

The Diabetic Cookbook

The Essential Guide for Diabetics with an Expert Introduction to Nutrition and Healthy Eating, Plus 170 Delicious Recipes

Lorenz Books **This substantially updated new edition offers detailed help on cooking for people with diabetes, with family-friendly recipes, photographed throughout.**

Il Ricettario Completo per Diabetici con Piano Pasti per I Neo-Diagnosticati

Un Piano Alimentare Di 1 Mese con Ricette Semplici Ed Equilibrate Che, Passo Dopo Passo, Vi Aiutano a Gestire il Diabete

Se volete mantenere i vostri livelli di zucchero nel sangue bassi mentre ancora godete di pasti deliziosi e sani, allora continuate a leggere! Ha sofferto di diabete per la maggior parte della sua vita? Ti mancano gli anni spensierati in cui potevi mangiare tutto quello che volevi? Stai cercando il modo di rivivere i bei vecchi tempi senza causare danni alla tua salute? Oppure ti è stato appena diagnosticato il diabete e vuoi iniziare a vivere una vita più sana? Vi aspetta una bella sorpresa! Il diabete ha un impatto non solo sul corpo fisico del diabetico, ma anche sulla sua psiche. Avere molte restrizioni alimentari mentre si è circondati da una tonnellata di cibo che fa venire l'acquolina in bocca può essere una tortura!

Per non parlare della lotta emotiva di voler mangiare il proprio cibo di conforto preferito in tempi di stress! Sentiamo il tuo dolore! Evitare pasti gustosi per mantenere bassi i livelli di insulina e l'indice glicemico può essere frustrante E noioso! Ecco perché la maggior parte dei diabetici getta al vento la prudenza e mangia quello che vuole. Perché a volte cedere può essere più facile che trattenersi. Ma, come dicono molti operatori sanitari, un momento di piacere e causare dolore per tutta la vita. Meno male che non devi più sopportare tutto questo! Vi presentiamo "il Ricettario completo per diabetici con piano pasti per i neo-diagnosticati"! Fai di questo libro di cucina la tua risorsa per tutte le cose deliziose e per i diabetici! Farete un viaggio di un mese per mangiare cibo delizioso che nutra il vostro corpo e soddisfi le vostre papille gustative! In tutto questo libro di cucina che afferma la vita, i diabetici come voi lo faranno: -Sentirsi motivati a mangiare e idratarsi correttamente, abbassando l'insulina e l'indice glicemico grazie a fatti incoraggianti e basati sull'evidenza e ai consigli degli esperti - Rimanete in linea con la vostra dieta mentre vi godete un sacco di ricette pratiche e salutari che potete preparare in MINUTI utilizzando piani alimentari variegati e ricchi. - Non lasciatevi mai più privare di appetitosi stuzzichini e iniziate a gustare frullati, bar, snack e dolci a basso contenuto di zucchero. - Impegnatevi di più e rimanete motivati a perseguire il vostro stile di vita sano, mentre vi informate sui benefici che i vostri programmi di pasti settimanali vi offrono - Rendete la spesa un'esperienza piacevole, poiché per ogni ricetta potete facilmente consultare le liste della spesa già pronte E molto di più! Ciò che distingue " il Ricettario completo per diabetici con piano pasti per i neo-diagnosticati " dal resto è il suo tono incoraggiante e motivazionale. Mentre la maggior parte dei libri di cucina dietetica mira a farti sentire male per le tue scelte sbagliate, questa guida ti fa sentire capito. I loro piani di pasto e le loro ricette per 4 settimane sono stati preparati con facilità e sostenibilità. Così non dovete più preoccuparvi di non potervi impegnare completamente... perché tutto è reso SUPER facile! Quindi, non indugiate! Scorri verso l'alto, clicca su "Compra ora con 1-Click" e inizia a riprendere il controllo della tua salute e del tuo benessere oggi stesso!