

genitore, ma perfino il sistema di refezione scolastica od ospedaliera, che, con l'intenzione di fare del bene, non svincolandosi da errori alimentari comuni e tramandati, promossi a verità senza fondamento scientifico, in realtà diffondono la maggior insidia dei giorni nostri: il cibo dannoso, base delle malattie croniche. È un libro alla portata di tutti gli adulti, del settore e non, perché possano aiutare se stessi e le generazioni future a scegliere consapevolmente un percorso alimentare anti-infiammatorio per una vita migliore.

Niente diete. Elimina i pesi mentali. Solo così ritorni in linea

Benessere al Naturale

Dimagrire con il metodo psicosomatico

Liberi dal Peso

Mangiar sano. Nutrirsi bene e con gusto

Enciclopedia italiana e dizionario della conversazione

Raccolta di 3 libri bestsellers sul dimagrimento. Nei 3 testi si affrontano tutti i principali fattori necessari per il dimagrimento. Giusto allenamento, corretta alimentazione, integrazione, stile divina, atteggiamento mentale, segreti. DIMAGIRE CON L'ALTA INTENSITA' - Dimagrire non è mai stato così facile! Se sino ad ora non siete riusciti a raggiungere questo risultato è perché nessuno vi ha mai spiegato come funziona realmente il metabolismo e come si può interagire con esso attraverso attività fisica adeguata. I classici tentativi di perdere grasso attraverso il cardiofitness generalmente non portano a grandi risultati ed il motivo è proprio che questo tipo di attività non va realmente ad attivare il metabolismo. Questo testo vi spiegherà perché non siete mai riusciti a raggiungere la vostra forma fisica ideale e cosa dovete fare per ottenerla. Questo testo è il frutto di anni di sperimentazione diretta con numerose persone, di anni di ricerca scientifica e di alcune brillanti intuizioni. La soluzione definitiva al problema sovrappeso adesso è alla portata di tutti. DIMAGRIRE CON L'ALTA INTENSITA' 2 - la strada più rapida per perdere peso: come integrare i diversi modelli di allenamento ad alta intensità per massimizzare il dimagrimento - Questo testo è il seguito di “Dimagrire con l’alta intensità”, un libro che ha rivoluzionato l’approccio all’attività motoria per il dimagrimento. Il concetto di attività intensa per dimagrire è già noto da tempo e su internet queste informazioni sono facilmente reperibili da chiunque. Questo testo però mette ordine e chiarezza a quel marasma di nozioni reperibili in rete. Matte ordine e spiega, attraverso la fisiologia il perché delle cose. Conoscere le ragioni ci permette di gestire l’argomento in modo completo e questo è l’intento di questa opera: mettere ordine alle informazioni, spiegare le ragioni, proporre delle soluzioni corrette, complete ed adattabile alle esigenze delle persone. Ora il mio intento è quello di approfondire i temi di quel testo e chiarire meglio e con maggiore razionalità come dovrebbe essere impostato un allenamento ad alta intensità finalizzato al dimagrimento. Sviluppando razionalmente la parte pratica su come impostare un allenamento dimagrante secondo questo metodo. il testo esamina i seguenti temi: -Perché si crede che solo l’attività aerobica promuove il dimagrimento, ma questa credenza è errata! -Fare chiarezza sul rapporto tra attività anaerobica e dispendio di grassi -Analizzare in modo integrato allenamento e alimentazione -Cosa accade quando introduciamo calorie con l’alimentazione -Diversi modelli di allenamento ad alta intensità finalizzati al dimagrimento. DIMAGRIRE SUBITO IN 3 PASSI - Dimagrire velocemente è possibile ed è anche cosa semplice se si cambia lo stile di vita. Si il segreto, poi nemmeno tanto segreto, è mantenere uno stile di vita sano che si realizza attraverso una adeguata, ma non esasperata, attività fisica ed una alimentazione controllata, che non significa dieta da fame. È inutile girare intorno al problema: o si segue uno stile di vita consono oppure essere magri non sarà possibile. I temi trattati in questo testo sono comprensibili e realizzabili da chiunque, basta avere buona volontà. Il testo vuole essere una guida per chiunque, a prescindere dalla preparazione scientifica o dalla esperienza personale nell’attività fisica. Attenzione però questo testo non vuole essere il solito libro di buoni propositi, di cose già dette e ridette, di soluzioni generiche e soltanto teoriche. In questo testo sono contenute una serie di informazioni di natura pratica che spiegano e guidano una persona verso il dimagrimento. TUTTI I SEGRETI E LE STRATEGIE PER DIMAGRIRE VELOCEMENTE IN 3 LIBRI RACCOLTI IN QUESTA TRILOGIA

All’interno di questo libro scoprirai: COME DIVENTARE UNA FORZA DELLA NATURA Come superare i limiti autoimposti. Scopri le tre azioni fondamentali per aumentare il tuo potere. Come recuperare vitalità ed energia. COME FAR EMERGERE IL MEGLIO DI SÉ Sfruttare la malattia come momento di ascolto del proprio Sé. Come discernere piacere e dolore da bene e male. Come riequilibrare il fisico e la mente attraverso la parola. Comprendi il tuo equilibrio per far emergere il tuo potenziale. COME L'AMORE PUÒ PLASMARE LA NOSTRA VITA Come distinguere l’amore dal bisogno. Scopri come mettere in circolo il tuo amore per trasformarlo in una spirale virtuosa. Come guadagnare libertà dall'amore e ottenere benessere. COME COSTRUIRE UN CORPO VINCENTE Impara a riconoscere il tuo stato di forma fisica basandoti sulla tua energia. Tutti i segreti per valutare efficacemente il tuo dimagrimento. Come puoi diventare consapevole della tua dieta. Come creare una dieta che ti fornisca energia e vitalità. COME RINNOVARE LA PROPRIA ENERGIA Il dinamismo come modello per ottenere il meglio da te stesso. Come sfruttare la varietà per vivere meglio. Come scegliere lo sport adatto a te. Depurare l’organismo per aumentare la vitalità. COME RISVEGLIARE LA PROPRIA GENIALITÀ Impara ad acquietare la frenesia per fare chiarezza dentro di te. Comunicare più efficacemente con te stesso per migliorare il rapporto con gli altri. Come sfruttare la chiarezza interiore per far fiorire le tue risorse. Come beneficiare del supporto di esperti come il naturopata e il coach. COME CONQUISTARE IL SUCCESSO PERSONALE Scopri il legame fondamentale che intercorre tra indipendenza e potere personale. Come smettere di sopravvivere e cominciare a vivere. Come adottare uno stile di vita in armonia con la natura.

Il digiuno intermittente è la tendenza più recente che le persone stanno facendo ricerche e praticando effettivamente per la perdita di peso efficace e uno stile di vita sorprendente. Molti ricercatori hanno concluso che il digiuno va a vantaggio di chi lo pratica sia psicologicamente che fisicamente. Anche dati questi benefici, è sicuro concludere che il digiuno può aiutarti a essere sano e in realtà a vivere più a lungo Quindi, andare senza cibo a volte ti renderà più sano e forte - e questo libro ti spiegherà come. Va bene, devi sapere che non importa quale sia il tuo tipo di corpo, qual è il tuo stipendio e quanto bene è lo stato di salute o stile di vita. Puoi ancora aggiungere e incorporare completamente il digiuno nel tuo programma giornaliero e renderlo uno stile di vita completo e affascinante. Ci sono in realtà più di cinque metodi per velocizzare e anche ognuno di questi può essere magnificamente modificato secondo la tua fattibilità e le tue esigenze personali. Quindi, tutto ciò che devi fare è leggere e scegliere il metodo migliore che alla fine ti aiuta nel tuo sforzo. Quindi, direi di nuovo che è assolutamente possibile avere tutto e rimanere sani con il digiuno intermittente! In questo libro, capirai tutto ciò che devi sapere per seguire il digiuno intermittente. A partire dai semplici passaggi fino a quelli più complessi, questo libro ha tutto. Vi guideremo anche attraverso modi pratici e gestibili per continuare su questo viaggio produttivo, non importa dove ti trovi o cosa stai facendo.

Mangia che dimagrisci

Vivere senza glutine For Dummies

La comprensione reciproca

Dimagrire senza dieta

Guida all'obesità. Uno strumento cognitivo per la comprensione e la terapia

L'altro modo di perdere peso senza fatica e senza sforzi

Un’innovativa guida pratica per conquistare linea e benessere in un percorso di 4 settimane: giorno per giorno le indicazioni per una corretta alimentazione, per cancellare le abitudini che provocano il sovrappeso e vincere la fame nervosa. In più: tutti i consigli utili per vivere in modo pieno e sereno ogni momento della propria giornata e per dedicare a se stessi le attenzioni che ci fanno sentire sempre bene e valorizzano le nostre qualità.

Una profonda riflessione sull’onnisapienza, l’onnipotenza e l’onnipresenza prestati al Divino porta inevitabilmente alla concessione di un’entità “Assoluta” e, a sua volta, una profonda riflessione sul concetto di Assoluto porta, altrettanto ineluttabilmente, a un’incredibile compartecipazione allo stato di benessere di tutte le forme di vita e quindi alla sperimentazione dell’amore incondizionato. Fisiopranoterapeuta e psicopranoterapeuta da un quarto di secolo, meditante da più di trentacinque anni, ricercatore spirituale da una vita, Lucien Bruchon propone un originale percorso d’indagine spirituale basato sul concetto di "riconciliazione" di tutte le dimensioni che compongono il nostro vissuto, parti esterne come interne perché non ci sono reali differenze tra loro, l’uno essendo il riflesso dell’altro.

Frullati? Insalate Scondite? Il Mondo delle Diete Sta Per Subire una Svolta. I motivi che portano a seguire una dieta sono diversi: la salute, l’aspetto fisico, o solo il fatto che l'estate si sta avvicinando! Perdere peso può essere una vera sfida se non si sa come gestirla nel modo corretto. Certo, esistono migliaia di diete, ma poche portano effettivamente dei risultati. Seguire una dieta senza la giusta mentalità è come mangiare patatine mentre si fa jogging. Fino a che non si entra nella giusta impostazione mentale non funzionerà nessuna dieta, non importa quanto sembri alla moda. La verità in merito alle diete non è l'ossessione per le calorie, bensì quanto la vostra mente sia forte e quanta forza di volontà abbiate. Autodisciplina per Perdere Peso: La Verità Poco Attraente dietro al Perché le diete Keto, Dash, Paleo, Mediterranea e Dozzine di Altre NON Funzioneranno su di Voi vi mostrerà la pura verità su tutte le diete che avete provato in passato.

Frullati? Insalate Scondite? Il Mondo delle Diete Sta Per Subire una Svolta. I motivi che portano a seguire una dieta sono diversi: la salute, l’aspetto fisico, o solo il fatto che l'estate si sta avvicinando! Perdere peso può essere una vera sfida se non si sa come gestirla nel modo corretto. Certo, esistono migliaia di diete, ma poche portano effettivamente dei risultati. Seguire una dieta senza la giusta mentalità è come mangiare patatine mentre si fa jogging. Fino a che non si entra nella giusta impostazione mentale non funzionerà nessuna dieta, non importa quanto sembri alla moda. La verità in merito alle diete non è l'ossessione per le calorie, bensì quanto la vostra mente sia forte e quanta forza di volontà abbiate. Autodisciplina per Perdere Peso: La Verità Poco Attraente dietro al Perché le diete Keto, Dash, Paleo, Mediterranea e Dozzine di Altre NON Funzioneranno su di Voi vi mostrerà la pura verità su tutte le diete che avete provato nel passato. C'è un motivo per cui non funzionano, e questo audiolibro ve lo spiega perfettamente! Come vi aiuterà la Psicologia della Perdita di Peso? Sintonizzerà la vostra mente infondendovi fiducia e autodisciplina, in modo che potrete restare concentrati sui vostri obiettivi, non ha importanza quanto il processo sia difficile. La privazione sarà qualcosa che farà parte del passato. Con la giusta mentalità non avrete nemmeno tante voglie, poiché il vostro cervello sarà programmato per non farvele provare. Vi risparmièrà la sofferenza di voler disperatamente mangiare qualcosa che non dovrete. Vi sentirete più calmi, più felici e più soddisfatti di voi stessi. Il segreto di una vita felice è godersi ogni piccolo momento. Ogni chilo che perdete è una vittoria. Vi sarà più facile seguire un piano alimentare, questo libro vi prepara a tutte le situazioni che potrebbero presentarsi lungo la strada. I costi annuali relativi alle malattie dell'obesità arrivano a 190 miliardi di dollari solamente negli Stati Uniti. Siete pronti ad iniziare? Cliccate sul pulsante “Acquista” per iniziare l’ascolto.

I batteri della felicità

Il Policlinico

Sezione pratica

Il digiuno intermittente: Perdere peso e stare bene per tutta la vita - Digiuno intermittente

Mangiare sano, bere sano, vivere sano

Dimagrire è facile

Questo libro è il risultato di un lungo e meticoloso lavoro di ricerche riguardante il tema: “BENESSERE PERFETTO”, un argomento oggi molto in voga e assai incompreso. I risultati pervenuti e qui trattati sono completamente diversi e non analoghi a qualsiasi altra rivelazionee studio mai svoltosi, nonché con informazioni alquanto completi e innovativi. Sostenuti da autorevoli Fonti di riferimento, i migliori medici ed esperti in dietologia rivelano i segreti per dimagrire bene e in salute, per il benessere fisico e psichico, per prevenire malattie, per guarire patologie e per vivere più a lungo. Tra l’altro, professionisti quali dietologi, biologi nutrizionisti, medici, dietisti e farmacisti manifestano palesemente al lettore le veremetodiche di ciò che comprendono i significati delle frasi: “una buona dieta” e “come rimanere in ottima salute”; la loro importanza ha una rilevanza in tutto ciò che comporta una sanae bilanciata alimentazionegiornalieraa favore di ogni essere umano.Già dai primi Capitoli viene evidenziata l’idea e il contenuto fondamentale dell’opera. Osservando l’evolversi delle innumerevoli e alquanto complicate diete esistenti, molti capitoli del libro fanno chiarezza su ognuna d’esse, così da liberare coloro che si trovano in un labirinto di disinformazione alimentare.