

Vivere Senza Problemi Alla Tiroide Come Affrontare Ipo E Ipertiroidismo Attraverso Alimentazione Movimento Integrazione

«La Dieta anti-età si basa su ricerche all'avanguardia e fornisce preziosi suggerimenti per migliorare e allungare la nostra vita.» Dott. David Perlmutter, neurologo, membro dell'American College of Nutrition «La dieta anti-età è un libro istruttivo, incoraggiante e ricco di consigli che cambierà la vostra percezione dell'invecchiamento.» Dott. Mark Hyman, Direttore del Cleveland Clinic Center for Functional Me Invecchiare è un processo inevitabile, e anche se oggi l'aspettativa di vita è aumentata moltissimo, arrivare a un'età avanzata in forma e in salute non è così scontato. Rimanere sani e giovani più a lungo, tuttavia, si può, e lo dimostra il dottor Steven Gundry, cardio-chirurgo di fama mondiale, con la sua dieta anti-età. Attraverso lo studio delle malattie dell'invecchiamento e l'osservazione dello stile di vita dei centenari (in particolare gli abitanti delle 6 Zone Blu del mondo), Gundry ha scoperto che le patologie legate all'età non sono unicamente frutto di una degenerazione biologica, ma dipendono dallo stato del nostro microbioma, l'insieme dei batteri che popolano il nostro intestino. Un'alterazione della flora batterica, infatti, è responsabile di numerosi disturbi quali obesità, artrite, depressione, ma anche di patologie gravi come il diabete, il cancro e l'Alzheimer. Steven Gundry ha dimostrato che, seguendo alcune semplici regole, è possibile non solo prevenire queste malattie, ma anche curare alcune di esse. Scegliendo cibi «amici» del nostro intestino, questo libro propone un programma alimentare a ridotto apporto calorico, ispirato alla dieta mediterranea, a base di cibi di stagione, di olio d'oliva, pesce azzurro, frutta secca, tè verde, ma anche vino rosso e cioccolato fondente. I suoi suggerimenti alimentari, uniti alla giusta dose di movimento, possibilmente all'aria aperta, ci permetteranno di invecchiare godendo di un'ottima salute e, perché no, di una linea invidiabile. Ricca di dati scientifici e di notizie curiose, di consigli pratici e di appetitose ricette, La dieta anti-età mostra come alimentazione e stile di vita possano essere i migliori alleati della longevità.

Il libro nasce con l'intento di accompagnare le persone nel percorso di studio dell'Enneagramma (spirito, pensiero, mente, idee), di consapevolezza e di chiarezza donata dai Tarocchi (cervello, emozioni, archetipo, simbolo) e di guarigione offerta dai Cristalli (corpo fisico, materia). Se i sintomi fisici e comportamentali ricorrenti di una persona hanno origine dalla personalità (ben descritta dall'Enneagramma), allora sarà anche possibile, attraverso la simbologia dei tarocchi (ciascun enneatipo è abbinato a 3 lame), avere delle indicazioni in più per uscire da quel sintomo fisico o comportamentale, per non recidivare e accompagnare lo stesso verso la guarigione, anche con l'aiuto dei cristalli che sono il terzo argomento importante di questo libro.

“Questo libro è il primo studio comparato tra Enneagramma, Tarocchi e Cristalli.” (M. Baciarelli)

Imparare a capire come funziona l'organismo e analizzare il proprio stile di vita sono i primi passi fondamentali per migliorare il modo di sentirsi bene nel proprio corpo. Un libro al femminile, lo stile di vita giusto per avere felicità e benessere secondo il medico dei vip. Punto di partenza di ogni programma depurativo e di prevenzione è conoscere il proprio corpo e nutrirsi in modo corretto e sano. Stare bene e mantenersi giovani è l'obiettivo delle donne di tutto il mondo, che ricorrono a diete, bevande naturali e trattamenti purificanti. Il dottor Mosaraf Ali, celebre per le sue cure che integrano la medicina orientale e tradizionale, affronta in questo libro tutti gli aspetti che riguardano la prevenzione, la salute e la bellezza femminile: dal controllo del peso e dai disturbi alimentari alla gestione dello stress, della depressione e degli sbalzi d'umore, dai dolori mestruali alla contraccezione affrontando anche i temi della menopausa, dell'infertilità e della gravidanza. Corredato da fotografie, rimedi casalinghi, esercizi e diagrammi illustrati, questo libro aiuterà tutte le donne a capire e ascoltare il proprio organismo e a interpretarne i segnali per stare bene con il corpo e con la mente.

Questo riferimento unico nel suo genere, ora completamente rivisitato e aggiornato, comprende oltre 100 trattamenti efficaci, dagli antivirali alle vitamine, oltre a sedi di specialisti e cliniche, informazioni per l'ordine via Internet e contatti di organizzazioni CFS / ME nazionali, locali e internazionali. Le sezioni nuove ed estese comprendono protocolli medici e ricerche sulle cause e i meccanismi della malattia, tutti scritti in un linguaggio conciso e di facile comprensione. Ogni aspetto della malattia viene accuratamente esaminato, dalla diagnosi a una discussione approfondita dei sintomi, dalle terapie tradizionali a quelle alternative fino alle strategie di coping essenziali. La nuova edizione contiene capitoli per coloro che affrontano molteplici sensibilità chimiche e restrizioni dietetiche, oltre a una sezione ampliata su bambini e adolescenti con CFS / ME. Sindrome da stanchezza cronica: una guida al trattamento, seconda edizione, rimane la guida di riferimento più completa su questa malattia.

È notte e il silenzio avvolge la baia di Salem. Zee Finch è ferma sul molo e fissa il mare. Il tempo pare essersi fermato. Le stelle brillano nel cielo senza luna e si riflettono sulle acque dell'oceano disegnando un sentiero luminoso. Una volta Zee conosceva bene quel sentiero. Aveva tredici anni e passava le notti in mare aperto a guidare barche rubate, ma trovava sempre la strada di casa grazie alle stelle. Eppure, un giorno, aveva perso quella rotta, e aveva giurato a sé stessa di non percorrerla più. Perché quel giorno sua madre si era suicidata, all'improvviso. Zee era fuggita da tutto e da tutti, dedicandosi agli studi in psicologia. Sono passati quindici anni da allora. Ma adesso è venuto il momento di ripercorrere quella rotta perduta. Il suicidio di Lilly Braedon, una delle pazienti più difficili di Zee che ora fa la psicoterapeuta, la costringe a fare ritorno. Le analogie fra il caso della donna e quello della madre sono troppe. Zee è sconvolta, ma non ha altra scelta: l'unico modo per fare luce sulla morte di Lilly è capire la verità sul suo passato irrisolto. Un passato pieno di menzogne e segreti che molti, nella chiusa comunità di Salem, hanno cercato di rimuovere. Zee non si può fidare di nessuno. Forse nemmeno di suo padre, ormai un uomo vecchio e malato. Non le resta che fare affidamento su sé stessa, imparare a non dare nulla per scontato, rimettere tutto in discussione, anche quando la fuga sembra l'unica via d'uscita. Ma deve fare in fretta. Perché una nuova spirale di violenza rischia di rendere ogni sforzo vano. La verità corre su un'unica strada, che Zee ha dimenticato per troppo tempo ma che, se troverà il coraggio di ripercorrerla, la porterà a casa. Qui potrà finalmente realizzarsi il destino che le spetta. Dopo il grandissimo successo della Lettrice bugiarda, per mesi nelle classifiche dei libri più venduti di tutto il mondo, torna Brunonia Barry con il romanzo più atteso dell'anno. Libro di punta delle librerie indipendenti americane e in classifica sul «New York Times» grazie al passaparola, racconta una storia di menzogne e misteri, amore e odio, violenza e redenzione, perdono e peccato, ma anche di speranza, la speranza di trovare finalmente il proprio posto nel mondo.

PERDERE 12 KG IN SOLI 30 GIORNI è un obiettivo importante e impegnativo. Non stiamo qui a prenderci in giro, non è uno scherzo ma una sfida seria da affrontare con coscienza e volontà. Nessuna formula magica, solo costanza e olio di gomito. Questa guida ti condurrà passo-passo, un po' come il Virgilio di Dante, in un percorso di 30 giorni dall'inferno dei chili di troppo al paradiso di una nuova vita,

per rimanere in metafora. Sappi che per compiere con successo questo percorso non ti basterà la sola "dieta" ma dovrai soprattutto seguire alla lettera le nostre indicazioni relative a una corretta pratica della CAMMINATA VELOCE con il metodo W2S. Niente di pesante, ti basteranno POCHI MINUTI AL GIORNO ma dovrai affrontare questo semplice esercizio con la massima DEDIZIONE E REGOLARITÀ. Patti chiari e amicizia lunga, insomma. Lo stile di questa guida è personale, allegro e motivante, da personal trainer, ma non da nutrizionista (che è opportuno ti segua a prescindere). Giorno per giorno, brucerai i grassi in eccesso, seguendo una ALIMENTAZIONE COMPLETA E NON DEPRIVANTE. Col passare del tempo, la meta dei 12 kg in meno si avvicinerà sempre di più, facendoti sentire sempre meglio, sia di testa che nel fisico. Occhio però a non esagerare! Non devi mangiare troppo poco poiché il tuo corpo per fare esercizio avrà bisogno della giusta quantità di energia. Insomma, se seguirai con coscienza le indicazioni di questa guida non rimarrai deluso! Bene, in caso volessi provarci, non mi resta che augurarti in bocca al lupo, BUONA CAMMINATA e soprattutto, buon dimagrimento!

Sei davvero sicuro di seguire un'alimentazione sana d'estate? I piatti più spesso consumati nella stagione estiva sono davvero leggeri? La dottoressa Nadia Sorato, Biologa Nutrizionista e Cuoca Professionista, ti racconta in questo libro quali sono le insidie che si celano dentro ai prodotti conservati maggiormente utilizzati d'estate. Teoria e pratica si fondono insieme. Potrai quindi conoscere a quali rischi ti esponi con il consumo quotidiano di cibi conservati, ma non solo: grazie a consigli pratici e molte ricette imparerai a comporre piatti sani con ingredienti freschi e di stagione!

Con questo libro mi sono proposta di analizzare, in forma articolata e approfondita, le caratteristiche psicologiche e comportamentali dei soggetti appartenenti ai primi tre Segni zodiacali (Ariete, Toro e Gemelli), nelle loro quotidiane relazioni in famiglia, nel lavoro, nel tempo libero. È solo l'inizio di un mio progetto di lavoro che, con la prossima pubblicazione di altri tre libri, riferibili ai restanti nove, è destinato ad esaminare tutti e dodici i Segni dello Zodiaco. Il libro intende così offrire al lettore la possibilità di individuare, oltre alle caratteristiche del suo Segno, anche quelle del Segno del partner, di parenti, amici e conoscenti, agevolandolo nell'impegno di conoscere meglio se stesso (che rappresenta lo scopo prioritario del lavoro), ma anche di comprendere più rapidamente la psicologia e le reazioni dei soggetti con i quali ha quotidiani contatti o comunque occasione di interloquire. Patrizia Tamiozzo Villa laureata in Giurisprudenza, ha insegnato Diritto commerciale presso l'Università L.U.I.S.S. di Roma. Incomincia fin da giovanissima ad appassionarsi di astrologia e pubblica il suo primo libro sui caratteri astrologici nel 1981. Ospite di varie rubriche radiofoniche e televisive, cura la rubrica dell'oroscopo giornaliero per circa otto anni a Isoradio e passa quindi a T9, dove si è occupata per quattro anni dello stesso programma. Attualmente cura la rubrica dell'Oroscopo settimanale per il Corriere di Roma, giornale fondato nel 1948. Ha ottenuto vari premi e riconoscimenti, fra i quali il Premio della Presidenza del Consiglio per la saggistica. Ha al suo attivo, oltre a pubblicazioni a carattere letterario e originali racconti sugli Angeli (Le ali dell'Angelo, in due volumi, e Una giornata a Fregene), i seguenti libri di soggetto astrologico: Allegra guida ai difetti astrologici, Virtù e difetti astrologici, Previsioni astrologiche 1986, Previsioni astrologiche 1987, Previsioni astrologiche 1988, Previsioni astrologiche 1989, Il Cielo della Salute, L'Astrologia, L'Astrologia e i miti del mondo antico. Per i tipi della Gangemi Editore ha già pubblicato i seguenti libri: L'astrologia semplice e divertente; Le manie astrologiche; La felicità secondo le stelle.

Ansia, agitazione, ridotta libido, insonnia, memoria scadente, mancanza di motivazione, pensieri negativi (e si potrebbe proseguire a lungo...) sono disturbi sempre più frequenti che guastano la nostra vita e compongono quella costellazione di malesseri che siamo abituati a conoscere come "depressione". Per combattere questo male, generalmente ci viene raccomandata una soluzione chimica, i cosiddetti antidepressivi, facendo sì che cresca a dismisura il numero di donne (ma anche di uomini) che inizia la giornata con una pillola. In molti casi, però, i farmaci non solo non risolvono il problema, ma rischiano di indebolire le difese naturali dell'organismo, creando dipendenze da cui è assai difficile liberarsi. Prendendo le mosse da questa osservazione, e dopo anni di esperienza sul campo, Kelly Brogan, specialista in psichiatria e medicina psicosomatica, rovescia le idee convenzionali sulle cause e la cura della depressione. Il concetto chiave del suo libro è tanto semplice quanto rivoluzionario: la depressione non è una malattia, e non va curata con i farmaci; è invece al contempo un sintomo e un'opportunità, che ci invita a indagare a fondo su cosa non funziona nelle nostre abitudini di vita, per modificarle e puntare a un benessere ottimale. Dalla dieta all'attività fisica, dal sonno alla disintossicazione, dalla respirazione alla gestione dello stress, l'autrice descrive diverse tecniche - di facile applicazione - che hanno un impatto immediato sul tono dell'umore. E mette a disposizione del lettore un programma della durata di trenta giorni, in grado di consentire a ciascuno di tornare in possesso della propria salute psicofisica e di mantenerla nel lungo periodo.

Die Wahrheit über Schilddrüsenerkrankungen. Schilddrüsenerkrankungen sind eine wahrhafte Epidemie. Sie werden für ein breites Panorama an Beschwerden verantwortlich gemacht, etwa Müdigkeit, Gewichtszunahme, Gedächtnislücken, Schlaflosigkeit oder Haarausfall. Was viele nicht wissen: Die Schilddrüse ist oft nur das leidtragende Organ, während die wahren Ursachen unerkant bleiben. Anthony William, das weltbekannte Medical Medium, deckt die tatsächlichen Trigger auf und zeigt, wie jeder Mensch sich selbst von Schilddrüsenbeschwerden heilen kann. Ein revolutionärer Ansatz, der endlich Hilfe bringen kann. Mit farbig bebilderten Rezepten und einer 90-Tage-Kur.

In diesem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegebenen Buch werden die wichtigsten epidemiologischen Konzepte und Methoden erklärt und an Beispielen veranschaulicht: - Masszahlen der Krankheitshäufigkeit - Durchführung und statistische Auswertung epidemiologischer Studien - Konzepte der Krankheitsverursachung - Prävention, übertragbare Krankheiten - Klinische Epidemiologie - Umwelt- und Arbeitsepidemiologie - Public Health und Gesundheitspolitik Das Lehrbuch geht besonders ein auf die Stärken und Schwächen epidemiologischer Studiendesigns und auf die Anwendung epidemiologischer Forschung für Public Health, Gesundheitsförderung und Prävention. (Quelle: www.buchhandel.de).

Sie hetzen von einem Termin zum nächsten, kommen nie zur Ruhe und wissen gar nicht mehr, was Erholung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind? Versuchen Sie es mit Meditation. Dafür müssen Sie keineswegs zum einsamen Mönch werden, denn Meditation lässt sich auch in Ihren Alltag integrieren. Lassen Sie sich von Stephan Bodian auf diesem Weg begleiten. Er zeigt Ihnen, wie Sie durch einfache Meditationen Energie und Kraft tanken und wie Sie auch als erfahrener Meditierender mit besonderen Problemsituationen umgehen. Starten Sie Schritt für Schritt eine Reise in Ihr Inneres und finden Sie so zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude!

Ormai non ci sono più scuse: bisogna eliminare la plastica. Animali che muoiono soffocati. un'isola di plastica, grande 3 volte la Francia, che galleggia nel pacifico... Non se ne può più. questo libro spiega come ognuno di noi può correre ai ripari. una mappa dettagliata della situazione e una rassegna completa di tutte le alternative disponibili alla plastica. Bisogna infatti correre ai ripari: • Liberando le nostre abitazioni dalla plastica, in cucina, in bagno e in giardino. • Usando materiali alternativi (vetro, ceramica, bambù, canapa...). • Abbracciando un'economia locale sostenibile. • Diffondendo «il verbo» in famiglia, con gli amici, sul lavoro. Una MAPPA DETTAGLIATA DELLA SITUAZIONE e una RASSEGNA COMPLETA di tutte le alternative disponibili alla plastica. Finalmente anche in Italia, il libro che in America ha scatenato il dibattito sulla «virtuosità» della raccolta

differenziata: riciclare è insufficiente, bisogna eliminare. «Nell'ultimo mezzo secolo la produzione mondiale di plastica è aumentata da 5,5 milioni a circa 100 milioni di tonnellate. Ogni anno nel pianeta vengono utilizzati ben 500 miliardi di buste derivate dal petrolio; 8 milioni di tonnellate finiscono negli oceani. Ogni minuto si acquistano 1 milione di bottiglie di plastica, ovvero il 10% di tutti i rifiuti a livello globale. Questo libro ci lascia assolutamente senza alibi». - MASSIMILIANO PONTILLO

La famosa dieta americana dei gruppi sanguigni rimodellata sulla realtà italiana.

Vivere senza problemi alla tiroide. Come affrontare ipo e ipertiroidismo attraverso alimentazione, movimento, integrazioneLe guide della saluteLa dieta della rivoluzione metabolicaElimina i chili di troppo per sempreHarper Collins Italia

Nuova edizione aggiornata. Il Quinto Chakra è conosciuto come Chakra della Gola, perché è situato alla base della gola, nella zona della laringe. E' il centro energetico in cui ha sede la capacità di ognuno di noi di esprimere con chiarezza e coraggio i propri pensieri, di comunicare e confidarsi senza difficoltà con gli altri. Le sue funzioni principali sono legate alla sfera della comunicazione, dell'espressione creativa, della diplomazia e della sincerità. Questo Chakra rappresenta ciò che hai dentro, ciò che consideri vero, i tuoi pensieri, i sentimenti, i valori, le idee, e le intuizioni personali, e attraverso di lui, prendono vita ed escono all'esterno. E' correlato a tutte le forme di espressione di sé, non solo alla parola. L'energia che viene prodotta in questo centro energetico, infatti, non serve solo per alimentare la tua voce, ma è utile a tutte le forme di comunicazione come l'espressione di sé attraverso le arti, la musica, la scienza e tutte le forme creative. La parola chiave associata è Io Comunico. Vishudda è in relazione all'elemento etere e all'energia del suono e racchiude la capacità di ascoltare se stessi e gli altri, di esprimere i propri pensieri e le proprie emozioni attraverso la voce e tutti gli altri tipi di linguaggio. Il linguaggio è associato all'azione di vivere il proprio lato creativo, permette di creare strutture nuove e di metterle in relazione tra di loro in modo da organizzare il flusso della coscienza. Il quinto chakra ci porta a trascendere i nostri limiti e a dare vita a nuove possibilità e nuove opportunità, a diventare i creatori della nostra realtà, gli attori principali della nostra rivoluzione personale. Con l'energia di Vishudda siamo in grado di sentire e di riconoscere il ritmo perfetto che ci connette con l'Universo e con noi stessi. Comunicare significa partecipare alla collettività, entrare in contatto con gli altri usando la vibrazione del cuore del quarto chakra.

Tutti noi, soprattutto con l'avanzare dell'età, ci siamo confrontati con la paura della morte, che porta insite domande, quali: Quando moriremo? Di quale male? Dovremo soffrire? L'auspicio dell'essere umano è quello di vivere una vita sana, piena, possibilmente senza subire malattie degenerative e, visto che ci siamo, il più a lungo possibile. Perché l'uomo può vivere fino a 120 anni senza malattie ma l'aspettativa attuale di vita è di 80 anni e già a 40 subiamo i sintomi delle malattie degenerative. La medicina tradizionale è focalizzata a curare i sintomi delle malattie, ma è ben lontana dal risolverne le cause mentre è oramai ben noto che la dieta e lo stile di vita sono la causa principale della più grande catastrofe sanitaria di tutti i tempi. In questo libro scoprirete perché l'essere più evoluto del pianeta è in realtà anche il più malato e vi insegnerà a invertire la rotta verso una vita più longeva ed in salute. Conoscerete i fattori che portano al declino del nostro fisico e le cause che inducono alla vecchiaia. Soprattutto è dato risalto alle sorprendenti ed efficaci soluzioni, che scienziati di tutto il mondo hanno sperimentato negli ultimi decenni.

La cura del tempo: Il tempo quanto può cambiare una persona? Quanto può inuire sulle sue idee e sulle sue scelte? Ma soprattutto, quanto può cambiare le sue priorità? È a queste domande che risponde il protagonista del romanzo, un fotografo del National Geographic che per tutta la vita ha messo il suo lavoro davanti a ogni altra cosa. Un viaggio introspettivo che parte da lontano, che tocca molte vite, che scava nell'intimità con l'imparzialità dell'età adulta. Un percorso a ritroso nella memoria di chi è finalmente disposto a mettere in discussione le scelte fatte e a riconoscere gli errori commessi. Un resoconto a cose fatte, di chi è invecchiato con coerenza sudando ogni cambiamento, ma che è consapevole di aver lasciato andare avanti la propria vita per inerzia, senza la volontà di imprimerle una direzione precisa. Una vita ricca di avventura che però gli ha fatto perdere tanto...

Srebrenica è una pagina nera e dolorosa nella storia europea di fine ventesimo secolo. Qui sono stati torturati e assassinati dalla soldataglia agli ordini del generale serbo-bosniaco Ratko Mladi?, nel luglio 1995, non meno di 8.500 cittadini bosniaci musulmani. Ad assistere, immobili, i caschi blu olandesi e, con loro, l'intera comunità internazionale. Quello di Srebrenica è stato definito "genocidio "da più sentenze internazionali. Oggi c'è ancora chi nega, sapendo di mentire. Srebrenica. I giorni della vergogna è il primo libro mai pubblicato in Italia su questo genocidio. Questa è la quarta edizione del libro, aggiornata all'arresto di Mladi? e alla sua consegna al Tribunale internazionale per i crimini di guerra nella ex Jugoslavia (Tpi). "Sulla piena responsabilità di Mladi? nel genocidio di Srebrenica non ci sono attenuanti, ma il processo contro l'ex generale potrà fare luce sulla verità e chiarire eventuali corresponsabilità di quella che è e rimarrà per sempre una delle pagine più drammatiche dei fatti criminali nella moderna e democratica Europa". (Carla Del Ponte, ex Procuratore Capo del Tpi) "Quando il mio amico e grande attivista per i diritti umani Luca Leone scrisse la prima edizione di questo libro della memoria del genocidio, lui, io e tanti altri avremmo sperato che quelli della vergogna sarebbero stati, letteralmente, 'giorni' a seguire. Che vi sarebbero state, presto, verità e giustizia. Di edizione in edizione, i giorni sono diventati 'anni della vergogna': quelli fino a oggi, cui andrebbero aggiunti i tre precedenti il 1995. (Riccardo Noury, portavoce italiano di Amnesty International)

Con il digiuno intermittente non dovete più rinunciare ai vostri cibi preferiti ma solo rimandare il momento in cui gustarli! In questo libro, Gin Stephens spiega i dati scientifici alla base di questo approccio e illustra il «digiuno pulito», un metodo messo a punto in anni di ricerca e seguito ormai da decine di migliaia di persone. Il suo esclusivo programma in ventotto giorni è l'ideale per abituarsi all'alternanza tra digiuno e finestra alimentare, un modello nutrizionale che permette al corpo di imparare ad attingere alle riserve di grasso compreso quello addominale, il più difficile da debellare. L'autrice fornisce numerosi suggerimenti e «trucchi» su come fare del digiuno intermittente uno stile di vita vincente e facile da applicare, oltre a esaustive descrizioni di tutti i modelli: quello alternato, gli schemi 18/6, 19/5, 23/1, OMAD e altri ancora. Una guida inedita per completezza ed efficacia, grazie alla quale potrete scegliere il vostro programma ideale e indipendentemente dalle circostanze o dagli impegni, attivare il superpotere bruciagrassi del vostro organismo, liberandovi dalle rinunce e assicurandovi forma fisica e salute. Scoprirete infatti una lunga serie di benefici effetti collaterali come la lucidità mentale, l'abbassamento della pressione sanguigna, la riduzione del senso di fame, dell'infiammazione, del rischio di diabete e di altre malattie croniche. Il libro è completato da una preziosa sezione in cui l'autrice risponde alle domande e ai dubbi più frequenti.

DALL'AUTRICE DI LA DIETA DEL SUPERMETABOLISMO UN PROGRAMMA INNOVATIVO, COMPLETO DI RICETTE E DI UN PIANO DIETETICO DETTAGLIATO E FACILE DA USARE, PER PERDERE 6 KG IN 14 GIORNI SFRUTTANDO IL POTERE DEL CIBO PER RIATTIVARE IL METABOLISMO UNA VOLTA PER TUTTE. Le diete folli non fanno altro che rallentare il metabolismo e predisporre il corpo all'aumento di peso. È tempo di cambiare. Se vuoi dimagrire velocemente, farlo in modo sano e avere gli strumenti e le risorse per mantenere il peso ideale per tutta la vita, questo è il libro per te.

Nutrizionista di celebrità e speaker motivazionale, Haylie Pomroy, autrice del bestseller "La dieta del supermetabolismo", ha la risposta giusta. Vi mostrerà infatti come la perdita di peso più salutare sia anche rapida, se affrontata nella maniera giusta. Attingendo alle sue fondamentali tecniche di "cibo come medicina", l'autrice ha creato un metodo che manipola strategicamente i macronutrienti per riattivare il metabolismo corporeo e accelerarlo. Seguendo il piano de La dieta della rivoluzione metabolica, brucerai grasso, costruirai i muscoli, migliorerai la tua pelle, aumenterai i livelli di energia e ti sentirai

benissimo, ritrovando una volta per tutte il peso forma. Sostenuto da ricerche scientifiche recenti, il nuovo programma di Haylie Pomroy, facile da seguire e molto efficace, consente a ciascuno di determinare il proprio "punteggio di intervento metabolico" e di mettere a punto un piano personalizzato. Completo di mappe dei pasti, liste della spesa e di circa un centinaio di ricette favolose, "La dieta della rivoluzione metabolica" è un metodo comprovato per eliminare rapidamente e deliziosamente il peso in eccesso e lasciarti più magro, più sano e più energico che mai.

Nella storiografia del Novecento la figura di Lenin è spesso filtrata attraverso l'immagine di un ideologo rigido. Tuttavia, dopo l'enorme mole di nuove informazioni emerse in seguito all'apertura degli archivi segreti dell'ex Unione Sovietica, Victor Sebestyen pone sotto una nuova luce il ruolo che la sua figura ha avuto nella Rivoluzione del 1917. Durante la Guerra fredda nessuno voleva che apparisse umano perché questo aspetto non si sarebbe accordato alle ideologie dominanti al di qua e al di là della Cortina di ferro. Voleva il potere e voleva cambiare il mondo ma, se è vero che, guidato dall'idea che il fine giustifica i mezzi, mentì senza vergogna al suo popolo, è altrettanto vero che fu un individuo complesso, tutt'altro che assente o insensibile, capace di amare e farsi travolgere dalle emozioni. Dalla Russia violenta, tirannica e corrotta in cui visse, agli scritti di filosofia ed economia marxista, fino alle relazioni con le donne della sua vita: la biografia definitiva di un personaggio controverso dai mille volti, con una nuova, sorprendente interpretazione.

Il metodo di ricomposizione corporea del più famoso trainer in Italia. Umberto Miletto, trainer numero uno in Italia, lo ripete da anni sul suo seguitissimo canale YouTube: prendersi cura di sé è un dovere nei confronti della nostra salute. Chi non pratica attività fisica regolare tende ad accumulare unodue chili ogni anno. Le cause sono molteplici: i ritmi frenetici, lo stress, la stanchezza e il bombardamento di tentazioni golose che ogni giorno ci si para davanti. Ma il peso in eccesso favorisce l'insorgere di patologie croniche, ostacola il nostro stile di vita e ci allontana dall'immagine che vorremmo avere. Per questo è importante riprendere il controllo del nostro corpo e del nostro benessere: non credendo alle promesse dell'ultima miracolosa dieta (spesso più dannosa che utile), bensì seguendo un approccio scientifico consolidato. Come il metodo Burning Revolution, messo a punto in anni di esperienza. Si tratta di un programma in tre fasi, in base al livello di partenza, studiato per attivare la ricomposizione corporea, conciliandosi con i ritmi quotidiani: pasti sani ed equilibrati facili da preparare o trovare anche fuori casa, programmi di allenamento veloci ed efficaci, esercizi mirati da eseguire in piena autonomia, consigli e suggerimenti per assicurarsi risultati duraturi e sostenibili nel tempo (come il cheat day). I miglioramenti si vedranno già dalle prime settimane: perdendo con costanza la massa grassa e potenziando il muscolo, emergerà quel fisico tonico e asciutto che tutti sogniamo, a pieno beneficio della nostra salute.

[Copyright: dba40d7481f2a8b98725f21ee6ef31da](https://www.db40d7481f2a8b98725f21ee6ef31da)