

Paola Rossi

Professore Associato di Fisiologia Generale all'Università di Pavia. Responsabile del Master di II livello di Nutrizione Umana dell'Università di Pavia. Autrice di articoli su riviste scientifiche internazionali e di numerosi testi universitari nonché per le scuole superiori. Scrive, inoltre, su periodici specializzati divulgativi. Tra le opere recenti: *Viaggio negli Alimenti* (3 volumi) e *Fisiologia*.

Paola Loaldi

Giornalista e autrice di numerosi libri di cucina, alimentazione e benessere. Ha lavorato nella redazione di un importante settimanale e ha diretto una scuola di cucina. Tra le opere recenti: *Delizie al cioccolato*, *Pane fatto in casa*, *Pasta fatta in casa*, *Ricette per la salute*, *Più frutta e verdura*. Ha inoltre curato l'enciclopedia *La cucina regionale italiana*, uscita con alcuni periodici e un quotidiano.

La RICETTA della SALUTE

Noi, in prima persona, siamo responsabili del nostro stato di salute. Attraverso l'alimentazione e acquisendo la conoscenza dei meccanismi fisiologici, possiamo migliorare lo stile di vita.

Per ritrovare il peso ideale, o meglio, la forma ideale, questo testo offre gli argomenti e gli strumenti giusti per convincere le persone a muovere la propria leva del benessere, non solo pensando al dimagrimento, ma soprattutto pensando alla salute.

Se ci si trova già in una buona condizione fisica, sono presenti le indicazioni per migliorare la qualità dell'alimentazione, imparando a guardare non solo le calorie di un cibo, ma a comprendere il valore che quel cibo rappresenta per il nostro corpo.

Giovani o meno giovani, atleti o sportivi per passione, amanti delle passeggiate o delle scampagnate in bici, impegnati in lavori sedentari o al contrario in attività che richiedono una grande spesa energetica... comunque sia, tutti abbiamo bisogno di conquistare lo stile di vita che ci porta maggiore beneficio.

Non esiste una formula uguale per tutti. Esiste la consapevolezza di dovere conoscere noi stessi e il nostro corpo, per potere scegliere ciò che è veramente giusto per noi.

Se, infine, non si sa bene nella pratica quotidiana come rendere possibile il vero cambiamento, il volume presenta più di 200 ricette e utili spunti per preparare piatti nutrizionalmente equilibrati, spiegando come distribuirli in modo bilanciato nell'arco della giornata, della settimana e delle stagioni.

Paola Rossi - Paola Loaldi

La RICETTA della SALUTE

Paola Rossi - Paola Loaldi

La RICETTA della SALUTE



Alimentazione e benessere:
dalla scienza alla cucina

Le autrici, con la loro complementare esperienza in campo nutrizionale, hanno centrato l'obiettivo di creare una guida esaustiva per raggiungere e mantenere il benessere a ogni età, senza sacrifici.

Grazie alla conoscenza dei meccanismi fisiologici che regolano la relazione corpo-mente, si arriva a comprendere l'importanza del cibo e del giusto stile di vita per il nostro equilibrio psico-fisico.

In questo volume numerosi sono i suggerimenti per volgere in pratica quanto insegna la scienza, a partire dalla borsa della spesa.

Inoltre, il libro presenta una "Scuola di cucina sana" con ricette e idee per preparare piatti leggeri: la strada giusta per la conquista e il consolidamento di corrette abitudini alimentari. Perché per mangiare sano bisogna prima imparare a cucinare sano.

€ 25.00



UES editore


www.ueseditore.com