

Alimentazione In Menopausa

Questo breve opuscolo vuole essere uno strumento per tutte le persone interessate a scoprire cosa sono i disturbi della menopausa e l'alimentazione da seguire per prevenire i sintomi e avere uno stile di vita sano in questa fase importante della vita. Non è una guida esaustiva ma solo illustrativa ed introduttiva. Non è uno strumento di diagnosi per la quale si consiglia di rivolgersi a specialisti del settore.

Nonostante le donne siano sempre più impegnate nella pratica sportiva, sia a livello agonistico che amatoriale, permangono situazioni in cui l'importanza dell'esercizio è ancora ignorata o sottovalutata: per esempio è comune evitare la pratica sportiva durante la gravidanza o nel periodo della menopausa. Ginecologia e attività fisica è una guida per il medico che voglia indirizzare le pazienti, in gravidanza o in menopausa, verso lo sport più adatto, evitando rischi e ottenendo i massimi benefici. Il testo illustra inoltre le principali problematiche, quali l'amenorrea o l'osteoporosi, che possono associarsi alla pratica sportiva nella donna. La pillola e la terapia ormonale sostitutiva in menopausa aumentano il rischio di tumore, ictus e trombosi. Le alternative naturali per affrontare secondo natura mestruazioni, menopausa e contraccezione. I dati riportati sono elaborati dagli studi dello Iarc, l'agenzia internazionale di ricerca sul cancro che fa capo all'Oms, e dimostrano la correlazione fra uso della pillola e della terapia ormonale sostitutiva in menopausa e tumore. I Contraccettivi a base di estrogeni e progestinici I rischi per la salute: cancro al seno, alla cervice e al fegato. La terapia sostitutiva in menopausa a base di soli estrogeni I rischi per la salute: cancro al seno e all'endometrio. Parola d'ordine: prudenza Altri rischi: ictus o l'embolia polmonare. L'approccio naturale alla menopausa Una visione olistica del problema L'alimentazione I cibi si e quelli no per la menopausa. Nuova pillola? I nuovi contraccettivi orali a basso dosaggio e con l'utilizzo di ormoni umani, vengono presentati come innovativi e "sicuri", ma in realtà molte questioni relative alla loro sicurezza rimangono irrisolte. Bufera sulla pillola antiacne Diane 35 Sospesa nel 2013 perché responsabile di un aumento del rischio di trombosi e di embolia polmonare. Contraccezione: le alternative alla pillola Il cerotto, l'anello vaginale, l'impianto sottocutaneo e i dispositivi per individuare i giorni fertili. Donne, mestruazioni e potere La riscoperta consapevole del vero significato del ciclo femminile. La collana ebook "I SEMI DI TERRA NUOVA è un progetto editoriale nato per approfondire i temi centrali del mensile Terra Nuova, che dal 1977 si occupa di ecologia, sostenibilità e alimentazione naturale. Ebook a prezzi contenuti nei quali vengono affrontate varie tematiche: i danni dell'elettrosmog, l'infertilità e i rimedi naturali, l'abuso di antibiotici e le cure alternative, la scelta vegan, i vaccini, la pillola e il rischio cancro, gli Ogm e le ragioni del no. Tanti titoli per "seminare" saperi ed esperienze innovative e controcorrente, essere più consapevoli dei propri consumi e ridurre la nostra impronta ecologica.

1411.61

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste

e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Novembre? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia. CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di come usare il forno al meglio per creare in cucina senza sbagliare. INTERVISTE: il “senzientismo” è una corrente filosofica, sociale e politica che punta alla valutazione morale ed etica di altri esseri viventi sul parametro della possibilità di avere la capacità di sentire. Ne abbiamo parlato con il massimo esperto mondiale, Jamie Woodhouse, che ci ha spiegato perché questa visione va ben oltre l’antispecismo. LIBRI: il premio nobel per la letteratura Olga Tokarczuk è una delle più importanti scrittrici polacche della nostra epoca. Nel suo romanzo “Guida il tuo carro sulle ossa dei morti” troviamo tutto il suo attivismo ambientalista e una strenua difesa del diritto degli animali a difendersi, anche a costo di altra violenza. ATTUALITÀ: esiste un’insalata chiamata l’Oltraggiosa che viene coltivata nello spazio. Fagioli e quinoa si stanno adattando a crescere nel deserto. La coltura idroponica verticale occupa sempre più spazio nel dibattito sul futuro del cibo. Ecco un viaggio fra quello che succederà alla nostra agricoltura con 9 miliardi di persone a tavola. SALUTE: parliamo di donna, ciclo mestruale e alimentazione vegana insieme alla dottoressa Denise Filippin. Come e cosa mangiare durante i 28 giorni che determinano salute, stato d’animo e buona salute nelle donne di tutto il mondo. SCIENZA: gli odori e la nostra capacità di sentirli e prenderne consapevolezza, il loro ruolo nella biodiversità e sul nostro benessere. Ne parliamo attraverso un bel viaggio fra ricerche scientifiche e saggi sul tema. APPROFONDIMENTI: gli insetti e il loro mondo microscopico ma insieme gigantesco e che accompagna da sempre la nostra vita. Fra letteratura, scienza, poesia e ricerca scientifica, un viaggio per nulla piccolo in un universo incredibile. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sulle lenticchie!

Il vegetarianismo, oltre a una scelta dalle implicazioni ecologiche, è prima di tutto un formidabile strumento di prevenzione delle malattie: sono sempre di più, infatti, gli studi che confermano come questa scelta alimentare si trasformi anche, e forse soprattutto, in una scelta di benessere. Questo libro - nulla a che vedere con un ricettario - ha l’obiettivo di mostrare come il vegetarianismo sia uno strumento per mantenere la salute anche nei momenti più delicati della vita dell’individuo: dalla gravidanza alla menopausa, dall’adolescenza alla terza e quarta età. Attraverso l’analisi del fabbisogno del corpo umano e del significato, anche simbolico ed energetico, del cibo, viene illustrato un percorso di prevenzione che può diventare uno stile di vita basato sul rispetto e sull’armonia con il mondo.

La menopausa dà inizio a una fase della vita che può essere vissuta serenamente e senza disturbi di rilievo, se viene affrontata con il giusto atteggiamento mentale e con l’aiuto dei rimedi naturali adatti. In particolare sono utili i fitoestrogeni, “ormoni verdi” che cancellano i malesseri che possono colpire in questo periodo: vampate, palpitazioni, insonnia, ansia e cattivo umore. Nel libro presentiamo tutti i rimedi fitoterapici che servono anche a prevenire osteoporosi e disturbi cardiocircolatori. In più consigliamo l’alimentazione più efficace in questo periodo per fornire all’organismo tutte le sostanze necessarie e per evitare il sovrappeso.

Download Free Alimentazione In Menopausa

In questo libro, un vero e proprio classico dell'alimentazione, da anni bestseller negli Stati Uniti, troverete tutto quanto c'è da sapere per vivere a lungo e in salute. Considerato da molti il "nutrizionista più famoso al mondo", Walter Willett ha iniziato il primo grande studio prospettico sul cibo quarant'anni fa e da allora ha continuato a occuparsi di alimentazione. "Ho scritto Mangiare sano, bere sano, vivere sano nel 2001, per dire basta alla confusione imperante nel settore della dietetica. Fondando il libro sulle prove scientifiche più affidabili di quegli anni, ho dato raccomandazioni su come mangiare e bere in modo sano. Diciassette anni e migliaia di studi scientifici dopo, le raccomandazioni di questa nuova edizione restano sostanzialmente le stesse, sebbene sostenute da prove più numerose e corroborate da importanti nuovi dettagli. In fatto di alimentazione i consigli si sprecano e sono per lo più fuorvianti. Credetemi, la strada verso la buona salute non è costellata di privazioni e piatti insipidi. Al contrario, è semmai lastricata di cibi gustosi, soddisfacenti e in quantità." Seguendo la "Piramide del mangiar sano" e il "Piatto del mangiar sano", concepiti entrambi a partire dalla miglior scienza nutrizionale disponibile, il dottor Willett ci insegna a liberarci dalle abitudini non propriamente sane in cui si rischia di cadere e a controllare l'appetito. Ma non è solo una questione di peso, perché i consigli del dottor Willett per un'alimentazione sana possono proteggere dall'insorgenza di una lunga lista di malattie diffuse, comprese cardiopatie, ictus, diabete di tipo 2, molti tumori fra i più comuni, cataratta, osteoporosi, demenza senile e altre patologie legate all'età. Con oltre 70 ricette e menu, Mangiare sano, bere sano, vivere sano è una guida completa e indispensabile per orientarsi nel mondo della nutrizione e vanta tra i suoi estimatori il dottor Franco Berrino che ha curato la revisione scientifica della traduzione italiana. Walter C. Willett è professore di Epidemiologia e Nutrizione presso la Harvard T.H. Chan School of Public Health e professore di Medicina alla Harvard Medical School. Ricercatore di fama mondiale, è uno dei massimi studiosi del Nurses' Health Study e dell'Health Professionals Follow-up Study e ha ricevuto numerosi premi, tra cui la Medaglia d'Onore della American Cancer Society.

I temi trattati in questo manuale spaziano dall'educazione alimentare, alla psicologia, alla valorizzazione della immagine in cui le competenze dell'autrice si uniscono ad una certa abilità stilistica ed insieme rendono la lettura non solo interessante e piacevole, ma spesso anche divertente. Curiosità e consigli su molti alimenti di uso comune e di come l'alimentazione sia fondamentale per la bellezza. Le scelte intelligenti al supermercato ed anche brevi abstract di conferenze dell'autrice sull'alimentazione. Nella sezione psicologia si tratta degli aspetti psicologici su cui si basa la percezione dell'immagine reale o ideale. L'importanza dell'autostima, le motivazioni giuste per fare attività fisica ed i trucchi per sentirsi al meglio a cominciare da... dentro. La sezione stile si inaugura con una sentita intervista ad un uomo sensazionale: Sandro Ferrone. Seguono consigli di Bon Ton e Portamento anche in versione wedding.

Il volume raccoglie gli atti del convegno nazionale che AISD, l'Associazione Italiana per lo Studio del Dolore organizza ogni anno per i suoi soci con lo scopo di approfondire, apprendere e confrontare le nuove conoscenze sulla fisiopatologia, sui meccanismi neurofisiologici e biochimici di base, tematiche che precedono l'approccio clinico al Dolore.

Gli alimenti possono essere la base e il sostegno di ogni terapia anche perché, al contrario di molti farmaci, vengono riconosciuti

immediatamente dal nostro organismo. Questo volume descrive le peculiarità, le cause e gli effetti di moltissimi disturbi, individuandone le possibili risoluzioni attraverso l'impiego terapeutico di cibi e alimenti. Organizzato alfabeticamente per facilitarne la consultazione, vuole essere soprattutto un manuale pratico, utilizzabile nelle circostanze più comuni e in grado di suggerire nti volta in volta i rimedi immediati o i comportamenti da tenere e da evitare. Con la consapevolezza che dalla natura possa venire tutto ciò che ci serve per migliorare la qualità della nostra vita.

2000.1331

Per dimagrire dopo i 40 anni, è necessario tenere in considerazione i cambiamenti che si verificano in ogni fase della vita nel nostro corpo, metabolismo e nei livelli ormonali.

Spesso impostiamo la vita in una ricerca di felicità che pensiamo di dover raggiungere solo fuori di noi, ma la realtà è che la felicità possiamo trovarla solo dentro di noi.

Si fa un gran parlare di vitamina D, ma che cos'è? Qual è il suo ruolo? E come fare per assumerla in quantità sufficienti? Questo libro, scritto con grande chiarezza, risponde a queste domande e approfondisce il rapporto tra questa vitamina e alcune malattie sempre più diffuse. Paolo Giordo, alla luce della sua ventennale esperienza, ci invita a non demonizzare l'esposizione al sole, fonte principale di questo prezioso alleato della salute. Una corretta esposizione ai raggi solari, insieme a qualche lunga passeggiata, sono fondamentali per assorbire vitamina D e trattenerla nell'organismo. Il cibo può essere un'ulteriore fonte di approvvigionamento: la vitamina D è presente soprattutto in alcuni pesci, pertanto è importante che coloro che scelgono un'alimentazione vegetariana e vegana prestino particolare attenzione. Gli integratori, insieme a un regime alimentare variato, sono un ottimo aiuto nel caso in cui le proteine animali siano state escluse dalla dieta. Per finire il libro si sofferma sulle principali malattie associate alla carenza di vitamina D: dalle patologie autoimmuni alle malattie mentali, dal cancro alle malattie del sistema nervoso, dalle malattie cardiovascolari all'osteoporosi e ai problemi reumatici, dalle malattie infiammatorie intestinali croniche al diabete fino alla tiroidite autoimmune e alle malattie infettive.

PERCHE' LE DIETE, NEL 95% DEI CASI, NON FUNZIONANOCi potremmo scommettere, con assoluta sicurezza: chi sta scorrendo queste pagine ha alle spalle più di un tentativo di dimagrimento. Aver effettuato più tentativi comporta che le strategie seguite non hanno funzionato se siamo ancora qui a cercare il sistema vincente; vale la pena quindi considerare le cause che più comunemente portano al fallimento delle diete. Per cominciare, il rischio elevatissimo di insuccesso è insito nel concetto stesso di dieta: tradizionalmente, una dieta prevede che PER UN DETERMINATO PERIODO la nostra alimentazione venga cambiata, sempre in senso ipocalorico nonostante che la strategia motivazionale o di copyright crei una maschera originale (lo vedremo nell'esame dei tipi di dieta più comuni); seguire una dieta necessariamente ipocalorica ci porterà ad una riduzione del peso se solo ci mettiamo un po' di impegno. Il problema si pone al termine di questo periodo, quando la dieta termina; a questo punto, se non ne abbiamo ricavato una corretta educazione alimentare, torneremo con facilità all'alimentazione di prima arrivando anche a superare il peso precedente alla dieta; l'alternativa sarebbe rimanere "a dieta" cioè continuare con un'alimentazione povera e sacrificante per un tempo indefinito e questo è obbiettivamente difficile. Una considerazione preliminare, semplice ma non scontata: se con la dieta permane la sensazione di fame il fallimento è probabilissimo; l'alimentazione deve

Download Free Alimentazione In Menopausa

essere comunque saziante: ipocalorica, capace di tenere desto il metabolismo, che asseconi il giusto equilibrio del microbiota intestinale, che consideri l'indice glicemico degli alimenti ma è indispensabile che sia saziante. INDICE 1 - Le cause del sovrappeso 2 - Quantificare il sovrappeso: l'indice di massa corporea, il fabbisogno calorico, la massa grassa, 3 - Perché le diete nel 95% dei casi non funzionano 4 - Esame critico di vari tipi di diete 5 - Indice glicemico ed indice insulinico 6 - La capacità saziante degli alimenti 7 - Contenuto calorico degli alimenti 8 - Una nuova strategia: il riequilibrio del microbiota intestinale 9 - La scelta degli alimenti 10 - La preparazione degli alimenti 11 - Il nostro schema settimanale preferito 12 - I pasti consumati al lavoro 13 - La dieta vegetariana 14 - Quando non si gradisce il pesce 15 - Alimentazione e patologie: cellulite, menopausa, psoriasi 16 - Le intolleranze alimentari 17 - Integratori alimentari che promettono di far perdere peso 18 - I dolcificanti 19 - Gli organismi geneticamente modificati (OGM) 20 - L'importanza dell'attività fisica

La menopausa è una sfida che ogni donna affronta in modo diverso. Alimentazione e stile di vita rivestono un ruolo cruciale sul benessere psicofisico, ma un approccio che sia ugualmente valido per ogni donna semplicemente non esiste, perché l'esperienza di ognuna è unica. "Happy Menopausa" descrive in maniera chiara e puntuale i cambiamenti del corpo durante menopausa e perimenopausa, con un'attenzione particolare al modo in cui una dieta equilibrata può produrre una differenza tangibile sulla percezione di sé. Il libro offre infatti la possibilità di costruirsi una dieta su misura, adatta a rispondere alle diverse esigenze che possono presentarsi in questo momento di trasformazione. A ciascun sintomo è dedicata una sezione specifica, con soluzioni nutrizionali mirate, indicazioni pratiche e piccoli accorgimenti da adottare nella propria alimentazione quotidiana. Nutrizionista dalla comprovata esperienza, Jackie Lynch è specializzata nel fornire soluzioni efficaci e questo libro riflette il suo stile pratico, rendendolo la soluzione ideale per qualunque donna che, nell'affrontare il proprio percorso nella menopausa, debba anche destreggiarsi tra lavoro e vita familiare. Consigli di facile applicazione e alla portata di tutti fanno di questo libro un'utile cassetta degli attrezzi che fornisce gli strumenti sia per comprendere meglio quanto avviene a livello fisico, sia come rispondervi in maniera efficace. Un must per tutte le donne che si avvicinano o attraversano questa fase della vita, ma altrettanto utile per capire come la giusta alimentazione possa aiutare a rimanere in buona salute, a qualsiasi età.

Siete stufi delle solite diete che obbligano a pesare le porzioni e a rinunciare agli alimenti che tanto amate? Oppure le avete provate tutte, ma senza risultato? E se vi dicessi che esiste un modo per perdere peso, tornare in forma e combattere i segni dell'invecchiamento decidendo voi cosa, quanto e quando mangiare? Curiosi? Se la risposta è "Sì", allora vi consiglio di continuare a leggere. Con ogni probabilità sapete già quanto sia importante avere un'alimentazione sana, ma quello che forse non sapete è che un'alimentazione sana è solo una parte del processo di miglioramento che si innesca grazie al Digiuno Intermittente. Il Digiuno Intermittente, infatti, organizza la vostra alimentazione in modo tale che ogni alimento ingerito esprima il meglio di sé. Il cibo, in pratica, diventa il vostro migliore alleato nella lotta contro i chili di troppo e, più in generale, nella ricerca di uno stato di salute ottimale. Ma ciò che più amo del Digiuno Intermittente è il fatto che non obblighi a rinunciare ad alcun tipo di alimento. Questo libro vi darà la chiave per perdere peso, avere più energia durante la giornata, e sentirvi più sani e sicuri del vostro aspetto. Infatti, leggendo questo libro imparerete: - Cos'è il digiuno intermittente, e quali sono i diversi metodi disponibili come il 16/8, l'OMAD, il 24 h, il 5:2, la dieta del guerriero, il mangia-stop-mangia, il digiuno di 36 ore, il digiuno di 48 ore, il digiuno a giorni alterni, il crescendo, il 14 e 10, e il metodo 12 e 12, per avere una vasta conoscenza su questo argomento e poter scegliere ciò che è più adatto a voi - I vantaggi del Digiuno Intermittente abbinato a una Dieta Chetogenica - Come evitare gli errori più comuni del digiuno intermittente, per sapere quali sono le cose da non fare quando si segue questo regime alimentare ed evitare di incappare negli sbagli che commettono quasi tutti i principianti - Regole pratiche da seguire per incrementare la perdita di peso, come l'importanza di fissare obiettivi,

Download Free Alimentazione In Menopausa

dormire bene e praticare esercizi per ottenere il massimo dal digiuno intermittente - Un utilissimo piano alimentare di 7 giorni, con numero esatto di calorie distribuite pasto per pasto, in modo da ripensare alla vostra alimentazione in chiave più sana ed equilibrata - I vantaggi che il digiuno intermittente può portare nella vita delle donne over 50, per scoprire tutti i benefici che questa abitudine alimentare incredibilmente potente può darvi anche e soprattutto in menopausa. In menopausa, infatti, il nostro corpo inizia a subire dei cambiamenti, e diventa più difficile perdere peso e rimanere in forma a causa di un importante rallentamento del nostro metabolismo. Il Digiuno Intermittente aiuta a invertire questo processo e voi scoprirete questo... - ... e molto di più! Dovreste dare una chance a questo libro, anche se avete già tentato con altri manuali sulla dieta, perché questo è il più completo di tutti, e vi garantirà un sano dimagrimento, quindi... ...Cosa state aspettando? Scorrete in cima alla pagina e cliccate sul pulsante "COMPRA ORA" per prendere la vostra copia adesso!

La menopausa è un momento particolare e intenso nella vita di ogni donna, spesso accompagnato da piccoli disturbi e, talvolta, anche da patologie. L'autrice, Marialessandra Panozzo, ginecologa, psicoterapeuta e omeopata, spiega come riconoscerne i sintomi, suggerisce molti rimedi, descrive le terapie in uso nella medicina tradizionale e propone le alternative della medicina naturale. Una lettura utile e piacevole, ricca di spunti di riflessione e consigli per trasformare questa nuova stagione in un'occasione di crescita e cambiamento.

Una guida dettagliata alle acque minerali italiane in bottiglia: tutto quello che c'è da sapere dalla sorgente al prodotto finito, con approfondimenti su effetti salutistici, classificazioni, mineralizzazione, packaging e riciclaggio dei contenitori. 287 etichette, attualmente commercializzate nel nostro Paese, riprodotte e suddivise per regione di appartenenza, complete di dati relativi all'analisi chimico-fisica e del giudizio sulle loro qualità salienti rilasciato dal Ministero della Salute. Indicazioni su come leggere l'etichetta, così da poter scegliere in modo consapevole l'acqua più indicata per le proprie esigenze, all'insegna del motto a ognuno la propria acqua.

Maturità e serenità, vivere un cambiamento e non una perdita, gli ormoni, il corpo che cambia, i disturbi fisici, gli sbalzi di umore e le modificazioni psicologiche, la corretta alimentazione, il movimento, la terapia ormonale sostitutiva, le terapie naturali e tanto altro ancora in un eBook di 80 pagine semplice e completo. Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano, senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

Sei insoddisfatto del tuo corpo? Vuoi perdere peso senza contare le calorie, morire di fame o rinunciare ai tuoi cibi preferiti? Vuoi apparire più giovane e sentirti più sano senza fare diete pesanti o esercizio estenuante? Se è così allora stai per scoprire come bruciare anche il grasso più ostinato in modo naturale, sicuro, SENZA l'uso di pillole, barrette, integratori o strane diete! Che cos'è il sistema DAM? Come funziona? Il sistema DAM (Disintossicazione, Alimentazione, Movimento) è il piano d'azione diviso in 3 fasi che ti fa perdere peso mangiando grandi quantità di cibo. Funziona così si inizia dalla Fase 1 (Disintossicazione) dove depurerai il tuo organismo da tutti i rifiuti tossici e le sostanze di rifiuto che hai accumulato nel corso degli anni. Questo ti permetterà di resettare il tuo metabolismo e iniziare a dimagrire. Dopo la fase 1, ci sarà la Fase 2 (Alimentazione) in cui scoprirai strategie alimentari incredibili per mangiare sano e perdere peso al tempo stesso. Infine la Fase 3 (Movimento). Qui ti mostrerò come rimanere attivo durante tutto il giorno e come bruciare più grassi e calorie senza sforzo! Il metodo DAM fa per te se: Hai provato a perdere peso in precedenza e hai sempre fallito; Hai un metabolismo lento e geni di famiglia non buoni; Odi

Download Free Alimentazione In Menopausa

l'esercizio fisico o non hai tempo per praticarlo; Pensi di aver provato tutto il possibile; Hai bassa autostima e ti vergogni del tuo corpo; Hai sbalzi ormonali dovuti alla menopausa o pre-menopausa; Pensi di essere dipendenti dal cibo e hai voglie costanti; Ecco cosa scoprirai esattamente leggendo questo libro: Perché le diete non funzionano e cosa devi fare ESATTAMENTE per perdere peso. Il sovraccarico tossico: che cos'è e perché ha contribuito a farti ingrassare negli anni. Che cos'è l'insulino-resistenza e come contrastarla efficacemente; Le 5 bevande che spingono il metabolismo e ti aiutano a dimagrire. Il segreto per dimagrire senza contare le calorie Cosa mangiare esattamente a colazione, a pranzo e a cena per iniziare a perdere efficacemente il grasso corporeo. Come purificare il tuo fegato velocemente eliminando per sempre tutte le sensazioni di fastidio e di malessere dal tuo corpo. Come identificare gli alimenti che ti gonfiano la pancia e ti danno malessere e come rimuoverli efficacemente dalla tua alimentazione una volta per tutte. Come continuare a bruciare il grasso ostinato scegliendo la regola dei "5 alimenti"; 12 passi per evitare i picchi di insulina che influenzano il peso. Come equilibrare carboidrati e proteine ad ogni pasto per non sbagliare; Come usare la tecnica della "ricompensa" per ridurre gli sforzi e ottimizzare i risultati. 24 suggerimenti UNICI per rimanere attivo tutto il giorno senza andare in palestra. Allora sei pronto per dimagrire? Clicca sul pulsante acquista e prendi adesso la tua copia!

Questo libro racchiude un nuovo e innovativo percorso alla scoperta della propria femminilità e conduce la lettrice verso una "nuova consapevolezza nell'essere donna". Un cammino all'interno dell'anima femminile per imparare ad essere registe della propria vita. Un viaggio che porterà la lettrice a ritrovare se stessa , a diventare "soggetto" della propria femminilità, delle sue caratteristiche, dei suoi cicli vitali. Paragrafo dopo paragrafo si arriverà a scoprire come il ciclo mestruale possa essere "guida interiore" e fedele specchio delle emozioni sommerse di ogni donna. Un libro che diventerà un confidente personale e fidato di ogni donna che avrà modo di prendere coscienza della propria natura, la porterà ad assaporare e vivere appieno la felicità e autenticità caratteristica di ogni fase della vita femminile. Quindi, non solo riscoprire la magia e la bellezza racchiuse dietro il menarca, la gravidanza e la menopausa , ma "capire le nostre emozioni sommerse" attraverso i sintomi che si manifestano in queste fasi e che ci parlano di come stiamo vivendo la nostra vita e di quale è stato il nostro vissuto. La vita femminile è segnata, oggi più di ieri e in modo differente, dalle tappe della vita riproduttiva. Ma cosa è davvero cambiato rispetto a un passato non così remoto, quando la comparsa della prima mestruazione sanciva la femminilità adulta, nell'arco di pochi anni la donna realizzava il suo progetto di maternità e il rapporto di coppia era più legato al bisogno sessuale maschile e alla gravidanza che non al desiderio e al piacere sessuale della donna? Negli ultimi trent'anni abbiamo assistito a una vera e propria rivoluzione: se da un lato non è cambiato il momento del menarca e della menopausa - date immutabili scritte nella biologia femminile - dall'altro la cultura ha modificato in modo dirompente il concetto di femminilità dal punto di vista psicologico. Anche il matrimonio e, soprattutto, la maternità non sono più legati a un destino biologico che coincide con l'essere donna, ma rappresentano scelte consapevoli. L'aumento costante della vita media femminile fa sì che le donne oltre l'età riproduttiva rappresentino un segmento di popolazione estremamente significativo e la menopausa non possa essere più considerata la fine della femminilità, ma l'inizio di una fase nuova in cui è necessaria una salvaguardia attenta della salute e della qualità di vita. Ecco allora un libro sulle donne e per le donne di oggi che affronta il tema dell'identità sessuale femminile per capire come biologia, psicologia e cultura si possano intrecciare nel determinare il benessere e la felicità di essere vive come donne. (Editore).

[Copyright: ccbd42820f7a0712171d550a173df32d](https://www.pdfdrive.com/alimentazione-in-menopausa-pdf.html)