

Mangiare ci fa belli: Cibi e supercibi per guadagnare in bellezza, salute, forma e longevità



Pages:	223
Genre:	Nonfiction
Language	Italian
Author:	Filippo Ongaro
ASIN	B00CDZVC84
Goodreads Rating:	3.90
Published:	April 18th 2013 by Piemme

[Mangiare ci fa belli: Cibi e supercibi per guadagnare in bellezza, salute, forma e longevità.pdf](#)

[Mangiare ci fa belli: Cibi e supercibi per guadagnare in bellezza, salute, forma e longevità.epub](#)

Piacersi, sentirsi bene nel proprio corpo, apprezzare il vigore dei propri muscoli, la tonicità della pelle, il volume dei capelli. Un desiderio legittimo, a qualsiasi età, perché la bellezza è l'espressione di uno stato di armonia e salute. La vera bellezza non è mai artificiale, ma - come ci insegna la scienza - funzionale: spesso quelli che noi consideriamo difetti o inestetismi (come le rughe, la pancia, la cellulite, i capelli sfibrati) altro non sono che i sintomi esteriori di problemi di salute più vasti, che possono essere affrontati e corretti. In primo luogo con la giusta alimentazione. Accanto ai molti cibi che già conosciamo per le loro proprietà benefiche, esistono dei supercibi e degli integratori in grado di agire con sorprendente efficacia sul nostro organismo e di restituirci forma, bellezza e salute. Anche gli effetti, così temuti, del passare del tempo, non sono affatto inesorabili: l'invecchiamento può essere rallentato. La chiave di volta per contrastarlo, e addirittura prevenirlo, sta sempre nell'adozione degli alimenti giusti e di un corretto stile di vita. Partendo da casi veri, questo libro offre tutte le strategie per affrontare con successo i più diffusi e comuni ostacoli alla nostra bellezza, spiegandoci con chiarezza qual è la causa degli inestetismi, quali provvedimenti si possono prendere subito da soli, quali supercibi sono di maggiore aiuto e cosa è bene chiedere al proprio medico. Per

ogni problematica, un menu appositamente studiato, con ricette semplici e gustose, è il primo aiuto per passare dalla teoria alla pratica. Perché voler tornare a sorridere allo specchio è un ottimo modo per riprendere in mano la propria vita, la propria salute e riappropriarsi di quell'energia e quel buonumore capaci di far girare le cose per il verso giusto.