

Grasso Per La Menopausa

Nicola Sorrentino, il dietologo più stimato e seguito del momento, torna in libreria con un nuovo manuale su un tema comune a tanti: il grasso addominale.

1116.9

Che analizzi i processi grazie ai quali siamo in grado di prendere decisioni immediate o consideri le ragioni che stanno alla base del successo, Gladwell mostra un talento straordinario nell'indagare aspetti della vita apparentemente banali per trasformarli in piccole teorie rivoluzionarie.

Non ti sembra di riconoscerti, quei chili in più stanno minando la tua autostima e vuoi sapere come tornare in forma e recuperare il tuo peso ideale? Se sì, allora...Continua a leggere!!!Se non avessi queste oscillazioni emotive, la sfida sarebbe meno difficile per te.Purtroppo, la menopausa porta anche delle insidie nascoste.Il tessuto adiposo è una delle principali cause di malattie come la resistenza all'insulina e il grasso della pancia può aumentare il rischio di malattie cardiache, diabete e cancro. Ecco perché non puoi più ignorare quei chili in più!Ma... Tornare in forma è diventata una perdita di tempo. Si fa quella dieta in cui si finisce per non mangiare nulla e il risultato finale è il FALLIMENTO.Tutti iniziamo con le migliori intenzioni e poi alla fine ci arrendiamo.E capisco davvero quella sensazione di stanchezza e frustrazione. Questo è uno dei motivi per cui ho deciso di scrivere questa guida: per aiutarvi perché ogni donna merita di vivere la menopausa mangiando sano, bene e soprattutto...Mangiando senza dire di no a tutte le golosità.In questo libro troverete: - LA DIETA KETO E COME FUNZIONA PER TE LE DIETE KETO PER I SINTOMI DELLA MENOPAUSA- UNA GUIDA SU MISURA PER LE DONNE OVER 50 PER INIZIARE A PERDERE PESO - 65 RICETTE KETO CON FOTODopo aver letto questo libro avrai tutte le risposte che cerchi sulla dieta chetogenica e sarai in grado di tornare in forma senza limitare l'assunzione di cibo. Conosci un'altra dieta che ti dia così tanta scelta?Cosa stai aspettando? Scorri in alto e clicca sul pulsante "Compra ora"!

«Con questo libro apro il secondo fronte della mia 'guerra' contro il sovrappeso, a cui ho consacrato la mia intera vita.»

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 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! Una facile guida con tanti consigli per mantenersi in forma a tutte le età: dall'adolescenza alla menopausa. Perché ogni fase della vita ha i propri bisogni alimentari e richiede consigli dietetici particolari: il corpo, infatti, cambia col passare del tempo e il metabolismo rallenta man mano. Inoltre, gli stili di vita tipici di ogni età influenzano direttamente anche il peso.

Sono arrivati più in fretta del previsto: a ripensarci sembra ieri che abbiamo compiuto 20 anni, e oggi ecco arrivati in un attimo i 40! Ma niente paura: i 40 anni possono essere una nuova giovinezza, certo è che bisogna fare i conti con un corpo che cambia. "Dimagrire dopo i 40 anni" è un eBook di 95 pagine con più di 70 immagini, schemi, foto, disegni e un utile glossario dei termini medici. Medico in famiglia è una collana di eBook dedicati alla medicina divulgativa. Curato da medici esperti, ogni eBook propone informazioni teoriche e pratiche corredate da numerose immagini, schede e disegni anatomici che facilitano la comprensione e l'applicazione di suggerimenti e tecniche. La collana non vuole sostituirsi al medico che deve rimanere il punto di riferimento al quale rivolgersi, ma rappresenta un valido aiuto per capire le cause delle malattie, capire com'è fatto il nostro corpo, come reagisce, come si difende e come cambia negli anni. I contenuti di Medico in famiglia possono essere utili per riconoscere le malattie ma anche per imparare a descrivere i sintomi con termini appropriati, migliorando così il dialogo con il proprio medico.

La quarta edizione di questo testo, rivolto agli studenti del Corso di laurea in Medicina e Chirurgia, si è arricchita in modo considerevole con l'inserimento delle più recenti conoscenze scientifiche inerenti ai singoli argomenti e con l'aggiornamento sistematico delle indicazioni clinico-terapeutiche: risulterà così interessante anche per lo specializzando e agilmente consultabile dallo specialista. Dei quaranta capitoli che compongono il volume, diciannove sono dedicati alla ginecologia, diciotto all'ostetricia, un capitolo tratta le problematiche dell'assistenza neonatale, un altro le tecniche di analgesia e anestesia, l'ultimo affronta le principali problematiche etiche della specialità. Il testo è stato completamente rinnovato e ampliato in circa 850 pagine; diversi capitoli hanno ricevuto il contributo di colleghi cultori della materia e di specialisti di altre branche mediche. Gli autori hanno uniformato lo stile dell'opera, dedicando particolare cura alla stesura dei capitoli sulla regolazione delle nascite, sulla conduzione del travaglio di parto e sulla patologia ostetrica.

1411.65

Una guida imperdibile ai più recenti supplementi acquistabili senza prescrizione per raggiungere picchi di prestazioni sessuali ed atletiche ed uno stato ottimale di salute. UN CAMBIAMENTO, NON UNA MALATTIA. LA GUIDA ALLA MENOPAUSA PER LA DONNA DI OGGI «Prima di entrare in menopausa, la consideravo al pari di un cattivo odore. Mentre la vivevo, fingevo che non esistesse. E ora che sono scesa dall'ottovolante ormonale? Sto bene come non mi succedeva da decenni.» Non c'è mai stato momento migliore per essere una donna in età. Grazie alla scienza e ai cambiamenti del costume, i 60 sono i nuovi 40. Ma il tema della menopausa è ancora troppo spesso un tabù. Decisa a capire cosa le stava succedendo, una brillante giornalista inglese ha deciso di affrontare tutti i temi che riguardano il climaterio, senza spaventarsi davanti alle questioni più scomode: che senso ha dal punto di vista evolutivo una donna non più fertile? Le terapie ormonali sono sicure anche per chi ha avuto il cancro? Esiste il momento giusto per smettere di tingersi i capelli? Per trovare una risposta Christa D'Souza ha intervistato scienziati all'avanguardia ed esperti di ogni genere, spingendosi a studiare le suore di un convento di clausura californiano e a vivere per un periodo con gli Hadza, una tribù di cacciatori-raccoglitori in Tanzania. Il risultato della sua ricerca è questo libro: una guida per affrontare senza remore la fase post-produttiva della donna, e un invito a rendere questa stagione il terreno fertile di una nuova vita. Un libro innovativo, necessario e scanzonato, che combina l'esperienza personale dell'autrice con ricerche mediche, testimonianze, consigli sull'alimentazione, l'esercizio fisico e le relazioni, per scoprire un nuovo benessere in una fase critica della vita.

Excellent Style n.11 – Aprile 2021 SOMMARIO EXCELLENT STYLE N.11 – Aprile 2021 3 – Lettera dall'Editore – di Sauro Ciccarelli 7 – Lettera dal Direttore – di Marco Ceriani 8 – Intervista a James Ellis – di Sauro Ciccarelli 12 – Intervista a Stefano Bellina – di Sauro Ciccarelli 14 – Challenge ABS – di Dana Sadecka 16 – Challenge GLUTES – di Dana Sadecka 18 – Creatina - Domande comuni e idee sbagliate – del dott. Josè Antonio 22 – Lattoferrina - Integratore fondamentale antiage? – di Will Brink 24 – Dolcificanti - La guida completa – di Lauren O'Brien 28 – 3 ormoni che influenzano la salute e la forma – di Amber-Rose McLellan 32 – Nutrition Science – a cura di Excellent Style 38 – Fit food for women: Vegan cheesecake in vasetto – di Elena Ferretti 40 – Orzo con crema di zucchine e seitan – di Elena Ferretti 42 – Dettagli per un fisico asciutto – di Jill Schildhouse 50 – Muscle master class – di Jenessa Connor 56 – Esercizi dinamici di mobilità articolare – di Sandra Jersby 58 – H.I.I.T. ormonale – di Jill Schildhouse 64 – Guida pratica all'ipertrofia - Prima parte – di August Schmidt 70 – Rallentate il vostro allenamento – di Ryan Conley 74 – CIRCUIT TRAINING – di Shawn Mozen 79 – Varianti dello squat - come, perché e quando utilizzarle – by Juggernaut

"Si ingrassa per ragioni molto diverse fra loro e il rimedio non può essere la solita dieta uguale per tutti. Un percorso dimagrante efficace deve essere personalizzato. Ecco come scoprire le vere cause del sovrappeso e trovare i rimedi più adatti per le varie situazioni: il grasso addominale, il metabolismo lento, la ritenzione idrica, l'eccesso di colesterolo, il fegato grasso, la glicemia elevata, l'intestino pigro, le intolleranze alimentari, i farmaci ce fanno ingrassare e gli attacchi di fame nervosa.

Alba Marcoli ci guida, attraverso una lunga serie di voci, riflessioni e testimonianze raccolte in anni di terapia, alla ricerca di uno sbocco ai "passaggi di vita", a ciò che può sembrare a prima vista un angoscioso tunnel senza uscita e si rivela invece come un'occasione di crescita.

Un uomo con la pancia prominente nonostante il fisico snello, una donna in menopausa che prende una taglia anche se la bilancia non lo rivela, una ragazza afflitta dalla cellulite. E un'altra che si sente le gambe gonfie e pesanti. Il dietologo non viene chiamato in causa solo da persone in sovrappeso, ma anche da chi non sa riconoscere con certezza la causa del proprio disagio fisico.

Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Oggi le persone si stimano e si rispettano in base al loro grado di utilità materiale da rendere agli altri e non, invece, al loro valore intrinseco ed estrinseco intellettuale. Per questo gli inutili sono emarginati o ignorati.

2000.1295

Grasso per la Menopausa

2000.1463

Ricette sane e gustose per affrontare e sconfiggere la malattia Rimedi e ricette specifiche per evitare gli effetti collaterali e favorire le cure Secondo numerose ricerche scientifiche l'alimentazione può in parte influenzare il trattamento del cancro di un paziente e aiutarlo a tollerare gli effetti indesiderati delle terapie. Alcune cure farmacologiche portano una vera e propria rivoluzione all'interno dell'organismo,

determinando cambi di abitudini e di gusti. L'equilibrio nutrizionale può essere sconvolto. Ma è un rischio che si può scongiurare e questo libro è un valido alleato in questa importante sfida. 150 ricette studiate e classificate in base alla fase e al tipo di trattamento, con alimenti specifici e spiegazioni semplici e chiare. Cibi anti-nausea, alimenti con qualità antiemetiche, o semplicemente pasti appetitosi e leggeri. Oltre al ricettario completo, il libro fornisce utili indicazioni per contrastare gli effetti del trattamento chemioterapico, radiologico o chirurgico, raccomandazioni nutrizionali per complicanze come il bruciore allo stomaco o le ulcere della bocca. Le informazioni presenti sono una risorsa preziosa che contribuisce ad alleviare le tante preoccupazioni di pazienti e familiari. Quali sono i cibi da preferire e quelli da evitare Jean LaMantia nutrizionista, è sopravvissuta al cancro prima di diventare un'autrice bestseller. Conduce seminari di nutrizione e scrive su numerose testate canadesi in tema di alimentazione e patologie. Neal Berinstein è uno scienziato associato al programma di ricerca sul cancro presso la Sunnybrook Health Sciences Centre, e professore nel dipartimento di medicina oncologica presso l'Università di Toronto.

Le diete non funzionano e mai funzioneranno, questa è la verità. Allora, dice Mimi Spencer, godiamoci il buon cibo in santa pace, cerchiamo di scegliere quello giusto, mangiamo come dio comanda, con tanto di posate, a tavola, gustandoci ogni boccone. Avere qualche chilo in più non è la fine del mondo. O comunque non è quello il problema. Il problema è che non funziona qualcosa nelle nostre relazioni interpersonali, nei criteri con cui scegliamo cosa comprare al supermercato, nel nostro rapporto con coltello e forchetta. In breve, nel nostro modo di vita. A volte ci si infila in un modello culturale che finisce per starci stretto e fare le grinze come un abito di due taglie in meno. Un modello che parcellizza e sgretola ogni attimo della quotidianità. E che porta a spizzicare più che a mangiare e a desiderare altro da ciò che siamo. Ma è lecito sentirsi grassi e mettersi a dieta? O forse – se in effetti ci sono dei chili di troppo e non ci si sente a proprio agio – è arrivato il momento di riorganizzare la propria vita e pensare a un restyling? Le scorciatoie e i trucchi di Mimi Spencer vanno in quest'ultima direzione. Il messaggio è chiaro: smetterla di considerare il cibo un nemico. Ovviamente – va da sé – con il sorriso sulle labbra. Ferdinando Schiavo alla richiesta della definizione del suo ruolo scientifico, ama rispondere: “Onesto artigiano della neurologia e della neurologia dei vecchi”. Neurologo, specialista nel reparto neurologico ospedaliero, e nell'ambulatorio UVA (Unità Valutativa Alzheimer), attualmente è responsabile dell'ambulatorio UVA al Distretto Socio Sanitario di Codroipo (Ud) e libero-professionista. Da anni è consigliere dell'Associazione Alzheimer di Udine, con la quale organizza corsi di formazione e di informazione per familiari di persone con demenza. Favorito dalla progressiva incidenza della fragilità determinata dall'invecchiamento della popolazione, è cresciuto nella società moderna anche l'uso dei farmaci. E i farmaci – lo dovremmo sapere tutti – sono armi a doppio taglio. E poi, come tutte le armi, i più deboli ne sono le prime vittime, e quindi gli anziani. E poi le donne. I numerosi esempi che ci porta l'autore suggeriscono quanta strada si debba fare affinché la iatrogenesi, e più in generale la “mala medicina”, possano essere contrastate ed estirpate. Il volume, rivolto a tutti coloro che hanno la responsabilità professionale della cura, in qualsiasi ruolo, medico curante, infermiere, OSS o semplice badante, non è un testo “contro i farmaci” ma un richiamo a usarli con scienza e coscienza e ad accompagnarli con una corretta informazione. Accanto ad alcune indicazioni diagnostiche utili per destreggiarsi nella complessità, è questo il filo rosso che attraversa senza soluzione di continuità tutto il testo. Nei circoli viziosi ed eventi a cascata scatenati dall'uso improprio dei farmaci, i fatti sono descritti con passione, con giustificata indignazione per la complessità evitabile che si viene a creare, con stupore per la diffusione del fenomeno. Se ti udrà un medico di schiavi, ti rimprovererà: “Ma così tu rendi medico il tuo paziente!”. Proprio così dovrà dirti, se sei un bravo medico! Ippocrate

Saper mangiare è come sapersi vestire: bisogna scegliere cosa ci sta bene e cosa mettere (addosso, nel piatto o nel carrello della spesa). Nulla è proibito: gli alimenti comunemente ritenuti nemici della linea (dall'uovo fritto alle patatine e al cioccolato) possono diventare alleati, esattamente come un accessorio può essere completamente sbagliato o, se ben portato, può diventare un tocco di stile. Sara Farnetti, nutrizionista esperta in malattie del metabolismo, rivoluziona il concetto stesso di dieta. Non esistono infatti alimenti che fanno ingrassare, è il mix dei cibi che associamo a ogni pasto a liberare gli ormoni che determinano l'accumulo di grasso nelle diverse zone del corpo. Imparare ad abbinare i cibi nel modo giusto, dunque, è la chiave per una dieta equilibrata e sana. Grazie a linee guida semplici, ricette e trucchi, questo libro - un'educazione alimentare e di vita che innesca una rivoluzione invisibile, portando risultati con disciplina, ma senza fatica - ci spiega come confezionare, liberandoci da pregiudizi alimentari mortificanti e controproducenti, una dieta su misura. Per modellare il nostro corpo proprio dove ne ha bisogno, farci stare meglio e trasformare, senza stravolgerlo, il nostro stile di vita.

Quando si arriva ai quaranta, capita di chiedersi se stia per cominciare la parabola discendente. Abbiamo già dato il meglio di noi stessi? Guardando alla faccenda con la lente dell'antropologia, della neuroscienza, della psicologia e della biologia evolutiva, però, l'autore ci dona su un piatto d'argento una notizia da scoop: la mezza età, con i suoi cambiamenti fisici, psichici ed emotivi, è un prodotto della selezione naturale che aiuta a spiegare il successo della nostra specie. Non siamo arrivati fin qui nonostante, bensì grazie ad essa. Mentre il tempo ci mette alle strette, impariamo a distinguere il superfluo dal necessario, a usare diversamente il nostro cervello, traendo il massimo da noi stessi e dagli altri.

Menopausa. Perché la facciamo? Come possiamo godercela? Più donne soffrono di menopausa? Sono aumentati i sintomi? Stanno peggiorando? Ci sono tanti consigli confusionari sulla menopausa, su cosa prendere e su cosa mangiare. C'è qualcosa che non va nel nostro corpo? Se la menopausa naturale, perché la medicina consiglia il farmaco per curare i sintomi della menopausa? Gli ultimi 60 anni di consigli dietetici hanno effettivamente peggiorato la salute delle donne. Se ti stai avvicinando alla menopausa, sei in menopausa o sei solo interessata a migliorare la tua salute in modo naturale, ecco il libro che spiega la storia della menopausa, la menopausa come beneficio evolutivo e come mangiare per assicurarti di godere di quella che dovrebbe essere la parte più lunga e più soddisfacente della tua vita. Una guida per chi diffida della pubblicità e dei nutrizionisti televisivi; per i genitori che si interrogano su quale sia l'alimentazione migliore per crescere i propri figli; per chi soffre di piccoli disturbi; per i medici che desiderano aiutare i loro

Milioni di anni fa i nostri progenitori si facevano strada nella savana africana e c'era poco da scommettere che sarebbero diventati la specie dominante sul pianeta; oggi siamo esperti di sopravvivenza nella giungla metropolitana e abbiamo stravolto l'ecosistema globale. Cosa ci ha permesso di compiere un simile balzo? Cosa riserva il futuro? Con La specie che cambia se stessa Edwin Gale intreccia storia, antropologia, epidemiologia e biologia per raccontare il modo in cui l'abbondanza materiale che abbiamo ottenuto grazie ai nostri progressi tecnici, scientifici e sociali ha mutato il nostro corpo e trasformato il pianeta in un ambiente modellato sulle nostre esigenze. Il controllo del fuoco prima e la Rivoluzione agricola del Neolitico poi hanno nutrito in modo sempre più efficiente una popolazione in crescita. La Rivoluzione industriale ha reso disponibile l'energia dei combustibili fossili e ha sancito il nostro predominio sulla natura. La medicina ha debellato gran parte delle malattie infettive, consentendo alla nostra specie di sfuggire ai vincoli della selezione naturale e favorendo l'incremento demografico. I cambiamenti nella nostra dieta, con l'introduzione di cibi cotti e cereali, hanno fatto allungare il nostro scheletro e stringere le mascelle, sviluppare corpi più grandi e perdere resistenza muscolare. Più che una specie naturale siamo ormai un prodotto della nostra cultura, come l'ambiente che ci circonda. La specie che cambia se stessa è il racconto di come siamo giunti all'abbondanza e alla prosperità materiale che contraddistingue la nostra era e di come questo processo abbia trasformato irreversibilmente noi e il pianeta. È uno stimolo a interrogarci su cosa siamo diventati e sulle conseguenze che le nostre azioni hanno sull'ambiente e sulle altre specie dei viventi. È un segnale di allarme per il futuro che ci attende se non riusciremo a rendere innocui i cambiamenti che abbiamo innescato.

[Copyright: 25ef0152ed514a2159b5c2869ee49247](https://www.25ef0152ed514a2159b5c2869ee49247)