

l'oasi della lettura

a cura di Cara Cecilia Cuscona

www.ecostampa.it

Obiettivo dimagrire in salute

Miriam Ferrari
RICETTE LIGHT

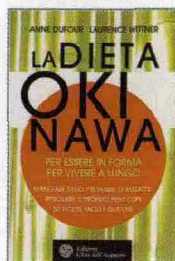
Mondadori Editore, Milano 2007
pagine 899 • 15,00 euro



Questo volume, in edizione economica, propone una selezione di ben 400 piatti, dall'antipasto al dolce, tutti rigorosamente sotto le 300 Calorie e con ingredienti ricchi di sali minerali e vitamine. Le ricette sono illustrate con foto a colori e descritte passo dopo passo, con l'indicazione del valore calorico, dei tempi di realizzazione e del grado di difficoltà per ogni piatto. Completano il ricettario una selezione di menù per occasioni speciali, tabelle nutrizionali e calorie dei principali ingredienti, consigli dietetici e suggerimenti anche per la decorazione del piatto.

Anne Dufour, Laurence Wittner
LA DIETA OKINAWA

L'Età dell'Acquario Edizioni, Torino 2008
pagine 250 • 18,00 euro



Non tutti conoscono Okinawa, l'isola del Giappone famosa per l'eccezionale longevità e salute dei suoi abitanti. Ma qual è il segreto di questo popolo? Studi e ricerche condotte sul campo hanno portato a una sola conclusione: è la dieta la chiave del "miracolo di Okinawa". Grazie a un'alimentazione equilibrata, arricchita da cibi specifici come alghe, soia, riso, pesce, spezie ed erbe aromatiche (tutte spiegate in ordine alfabetico), ciascuno di noi è in grado di proteggere il cuore e rafforzare le difese del corpo, garantendosi in tal modo una lunga vita.

Christine S. Carstensen
IL TUO CERVELLO TI FA INGRASSARE?

Il Punto d'Incontro, Milano 2008
pagine 218 • 12,90 euro

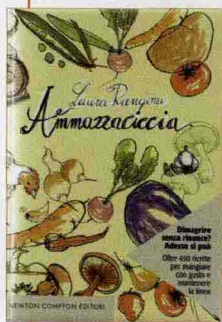


Il testo propone un approccio innovativo al problema del sovrappeso, trattando la tematica dal punto di vista psicologico. Secondo questo libro, infatti, l'aumento di peso non è casuale ma spesso nasce da un importante shock emotivo. Così, partendo dalle proprie ricerche e dall'esperienza maturata in diversi settori, l'autrice propone una serie di tecniche per ritrovare l'equilibrio emotivo e quindi dimagrire senza troppi sacrifici. Il fulcro del processo è l'acquisizione di "una bussola alimentare" che permetta di ritrovare il piacere di mangiare, rispettando il corpo.

Laura Rangoni
AMMAZZACCICIA

Editori Newton Compton, Roma 2008, pagine 640 • 22,90 euro

Un ricettario con preparazioni semplici e creative - con l'abbinamento di frutta e carne e con un ricco utilizzo di spezie - pensate per chi vuole intraprendere un regime ipocalorico. Le fasi di preparazione sono ben spiegate e l'indicazione delle calorie è riportata per ogni ingrediente, non solo per il piatto complessivo, affinché ognuno impari a calcolarsi autonomamente il valore energetico del proprio pasto. L'autrice, bolognese per origine e quindi dai gusti culinari elaborati, ha un archivio di oltre un milione di ricette provenienti da tutto il mondo, dal quale attinge parte del suo ricco sapere.



Sabine Wacker
DIMAGRIRE CON LA DIETA ACIDO-BASE

Tecniche Nuove Editore, Milano 2009, pagine 128 • 13,90 euro

Secondo l'autrice di questo libro, eliminando certi cibi acidificanti - il cui consumo è considerato eccessivo nella dieta della società occidentale di oggi - anche solo per due settimane si ottengono nell'arco di pochi giorni ottimi benefici, non solo a vantaggio del peso-forma, ma anche della salute e dell'energia generale. Il programma contempla l'assunzione regolare di frutta e verdura, che nel volume sono utilizzati come ingredienti di ricette facili e golose, tutte suddivise secondo la stagionalità.



003352