

10 libri per rimettersi in forma La perfetta remise en forme? Be detox, make fitness

Sirt, La dieta del gene magro di Aidan Goggins e Glen Matten (particolare della cover) – Credits: Tre60

Sirt, La dieta del gene magro di Aidan Goggins e Glen Matten

Il principio di questa dieta è semplice: consumare «cibi Sirt», cioè alimenti che contengono particolari nutrienti di origine vegetale che attivano le sirtuine, un gruppo di geni che stimolano il metabolismo, fanno bruciare i grassi e favoriscono la perdita rapida di peso. Nel vasto insieme dei cibi Sirt, oltre ad alimenti come fragole, mirtilli e agrumi, noci, grano saraceno, peperoncino e tè verde, cavolo, radicchio, cipolla rossa e rucola... troviamo anche alimenti che mai avremmo immaginato di poter includere in una dieta, come l'olio extravergine d'oliva, il cioccolato fondente, il vino rosso e il caffè...

L'eccezionale particolarità di questa dieta – che la rende pressoché unica – è infatti che si basa sull'inclusione e non sull'esclusione di cibi.

Con il programma dei due medici nutrizionisti Aidan Goggins e Glen Matten, introducendo i cibi Sirt nella nostra alimentazione, possiamo perdere oltre 3 chili in una sola settimana, senza privazioni di alcun tipo. Oltre a ciò, la «dieta del gene magro» si rivela un ottimo strumento per recuperare il benessere e migliorare le condizioni generali della propria salute.

Tutto così buono e semplice che vi dimenticherete persino di essere a dieta!

Sirt, La dieta del gene magro. Il metodo straordinario per perdere peso restare in forma e vivere in salute di Aidan Goggins e Glen Matten
Tre60, 2016

La dieta Smartfood di Eliana Liotta (particolare della cover) – Credits: Rizzoli

La dieta Smartfood di Eliana Liotta

Facile da seguire, propone un metodo per cambiare senza sacrifici le abitudini a tavola. I risultati? Si combattono i chili di troppo e si prevencono cancro, patologie cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative. Alcuni alimenti, infatti, si comportano come farmaci, capaci di proteggere l'organismo. E i protagonisti della Dieta Smartfood sono proprio questi 30 cibi smart, cioè brillanti, intelligenti, perché saziano, contrastano l'accumulo di grasso, allontanano le malattie e allungano la vita. Si tratta di alimenti comuni: dalla lattuga ai cereali integrali, dalle fragole ai pistacchi.

La Dieta Smartfood si basa su migliaia di ricerche scientifiche e sugli studi all'avanguardia di nutrigenomica, la disciplina che si occupa delle relazioni tra il cibo e il Dna. Si è scoperto che certe molecole contenute negli alimenti influenzano l'espressione dei geni e quindi il nostro stato di salute. Le sostanze degli Smartfood sembra che facciano ancora di più: imbavagliano i geni dell'invecchiamento e accendono i geni della longevità.

La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita di Eliana Liotta con Pier Giuseppe Pelicci e Lucilla Titta
Rizzoli, 2016

Guida cinica alla cellulite di Cristina Fogazzi (particolare della cover) – Credits: Mondadori

Guida cinica alla cellulite di Cristina Fogazzi

“La cellulite è una malattia.”

“La cellulite non è una malattia.”

“La cellulite viene perché prendi la pillola.”

“La cellulite viene perché sei dell'Acquario con ascendente Vergine.”

“La cellulite non viene agli uomini ma a mio cugino sì.”

“Tutte hanno la cellulite.”

Potrei continuare all'infinito a elencarvi le sciocchezze che ho sentito dire in anni di luminosa carriera come “guerriera della cellulite”. Visto che ero stufa di litigare sui social network, ho deciso di scrivere un libro che spiegasse davvero tutto quello che c'è da sapere sulla cellulite e desse alle donne gli strumenti per muoversi in un mondo farcito di slogan accattivanti e leggende metropolitane. Perché noi donne siamo sicuramente sensibili quando si parla del nostro cuore, ma lo siamo ancor di più quando si disserta sulle nostre cosce e siamo più propense a credere ai miracoli antigrasso che al principe azzurro. Per questo è nata *L'Estetista Cinica*, un mix di ironia e consapevolezza per dare alle cose (e alle cosce) il giusto peso. Per difendervi dalle favole, in questa Guida cinica alla cellulite, scritta insieme a un vero esperto, il dottor Enrico Motta, troverete un po' di fisiologia, qualche lezione teorica, un test di autodiagnosi e le tante agognate soluzioni (esistono, evviva, esistono!). *L'Estetista Cinica*

Guida cinica alla cellulite

di Cristina Fogazzi (*L'Estetista Cinica*) e il dott. Enrico Motta

Mondadori, 2016

Ricette per succhi e smoothie di Christine Bailey (particolare della cover) – Credits: Mental fitness publishing

Ricette per succhi e smoothie di Christine Bailey

Cerchi un modo semplice per accrescere il tuo livello di energia, godere di una salute migliore, perdere peso e sentirti in forma smagliante senza troppi sacrifici?

Ricette per succhi e smoothie a base di super alimenti spiega come preparare, ogni giorno e senza sforzo, bevande con ingredienti unici, che nutrono e rivitalizzano il tuo organismo. Cibi naturali in polvere, verdure di mare, erbe, tè, integratori e tinture sono degli autentici toccasana per la salute, con tutte le proprietà benefiche di questa ampia gamma di alimenti naturali. 115 ricette che aiuteranno a dimagrire, digerire, aumentare le energie, alleviare le infiammazioni, migliorare l'attività cerebrale, rafforzare il sistema immunitario e avere uno splendido aspetto.

Ricette per succhi e smoothie a base di super alimenti.

di Christine Bailey

Mental fitness publishing, 2016

(in uscita a maggio)

Amo i miei capelli di Elodie-Joy Jaubert (particolare della cover) – Credits: **Sonzogno**

Amo i miei capelli di Elodie-Joy Jaubert

La cura dei capelli è senza dubbio un argomento delicato per ogni donna, la loro bellezza un ingrediente essenziale del fascino femminile. Per questo Elodie-Joy Jaubert, esperta di benessere e cosmetica bio, ha elaborato un intero manuale per insegnare a tutte un insieme di tecniche semplici e trattamenti naturali per mantenere le chiome sane, folte e splendide.

Alla larga dai ritrovati chimici che indeboliscono la cute! I prodotti più efficaci sono facilmente reperibili, poco costosi e perfino più facili da usare. Idratare i capelli, nutrirli, asciugarli, scegliere lo shampoo, le spazzole e la tinta giusta, combattere la caduta: su questi (e altri) fondamentali dilemmi, l'autrice dispensa utili consigli.

Amo i miei capelli. Tutti i trattamenti naturali per averli sempre belli e in salute

di Elodie-Joy Jaubert

Sonzogno, 2016

(in uscita a maggio)

© Riproduzione Riservata

<http://www.panorama.it/cultura/libri/10-libri-per-rimettersi-in-forma/#gallery-0=slide-8>