

LIBRI

di Chiara Grassi

Linea, salute
e cultura del cibo

Il benessere da sfogliare



CONOSCERE MEGLIO IL CIBO CI AIUTA A CONSUMARE QUELLO PIÙ ADATTO A NOI

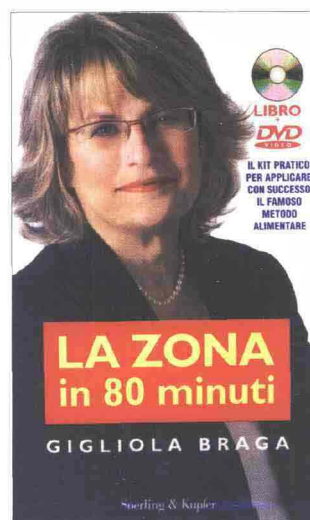
«Mangio poco, eppure ingrasso». Quante volte ci siamo lamentati di quest'antipatica evidenza? In effetti, non sempre "mangiare poco" ci fa dimagrire, e questo accade perché non scegliamo gli alimenti più adatti a noi, al nostro metabolismo. Il manuale scritto dai nutrizionisti Lisa Hark e Darwin Deen è una guida esaustiva alla cultura e alla scelta del cibo: esamina le diete più diffuse, passa in rassegna la composizione degli alimenti, consiglia il corretto fabbisogno nutrizionale per fasce d'età con tanto di casi pratici, indica i regimi specifici per chi soffre di determinate patologie, dall'ipertensione alla celiachia. E offre anche menu e ricette per correggere gli errori alimentari più diffusi che ci gonfiano di adipe e tossine.

Mangiare sano. Guida completa alla nutrizione, di Lisa Hark e Darwin Deen, Tecniche Nuove, 336 pp., 29,90 €

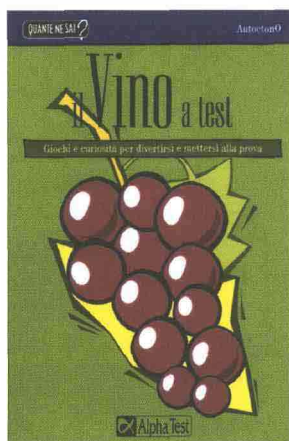
98 * Dimagrire

TUTTI I SEGRETI DELLA DIETA CHE RESTITUISCE LINEA E BUONUMORE

30-30-40: è questa la formula "magica" della dieta **Zona**, il metodo alimentare messo a punto dallo specialista americano Barry Sears. Questi numeri indicano le proporzioni ideali di presenza degli alimenti nella dieta (30% di lipidi, 30% di proteine e 40% di carboidrati) per far sì che l'organismo trasformi il cibo in energia senza farci ingrassare. In Italia la madrina della **Zona** è Gigliola Braga, biologa e nutrizionista che in questo nuovo manuale spiega tutti i segreti di quella che - più che una dieta - può essere considerata un vero e proprio stile di vita. Il cofanetto, con libro e Dvd, illustra i principi della **Zona**, insegna a fare la spesa e ad abbinare i cibi, suggerisce come cucinare e cosa fare se si mangia fuori casa.



La Zona in 80 minuti, di Gigliola Braga, Sperling & Kupfer, libro con Dvd, 20 €



Il vino a test, a cura di Autoctono, Alpha Test, 186 pp., 11,70 €

IDEE E CURIOSITÀ PER BERE CON GUSTO (E MAGARI DIMAGRIRE)

Il vino fa buon sangue, questo si sa. Meno noto è il fatto che il vino (in particolare quello rosso) bevuto nella giusta quantità (2-3 calici al giorno) sia anche un antiage, un depurativo e un buon bruciagrassi: tutto merito del resveratrolo, molecola che svolge un'azione antiossidante e favorisce anche l'abbassamento della glicemia. Questo e altro si può apprendere rispondendo ai test contenuti in questo libro "botta & risposta" sul vino, che spazia dai segreti della degustazione alle tecniche di viticoltura agli abbinamenti doc. A voi, non resta che stappare...