Ricette e storie di cucina

Autore: Astrid Casatta

Data: 12.06.2020

Titolo: Le domande più importanti sul digiuno a intervalli

La lounge del Gustelier è un comodo salotto in cui gustare momenti di tranquillità immersi in un buon libro. La nostra fornita biblioteca propone una selezione di pubblicazioni dedicate a temi come i piaceri della tavola, la buona cucina, la salute, l'alimentazione. Per il nostro primo suggerimento abbiamo scelto il libro sul digiuno intermittente del Dr. Christian Thuile, medico di medicina complementare e nutrizionista.

Come dimostrano le nuove scoperte scientifiche, ad avere effetti positivi sulla salute, non sono solo l'esercizio fisico e l'alimentazione, ma anche gli intervalli più lunghi tra un pasto e l'altro. Il digiuno intermittente consente di perdere peso in modo efficace nel rispetto dei ritmi della vita quotidiana. Ma i benefici vanno ben oltre: le pause prolungate tra un pasto e l'altro hanno un effetto positivo sulla pressione sanguigna e sui livelli di insulina, riducono il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, rallentano l'invecchiamento e migliorano la performance cerebrale. Tuttavia, per stare in salute non basta il digiuno a intermittenza: una dieta equilibrata va combinata all'esercizio fisico.

Nel suo libro il dottor Christian Thuile affronta domande importanti sul digiuno intermittente illustrando i diversi tipi di digiuno compresi vantaggi e svantaggi. Il testo riporta situazioni della vita quotidiana spiegando con esempi pratici come attuare la pratica: un manuale che consente a tutti di individuare la modalità che meglio fanno al loro caso. Una guida pratica, utile e informativa rivolta ai neofiti, ma anche a coloro che hanno già sperimentato il digiuno a intermittenza.

Il testo dal titolo "Die wichtigsten Fragen zum Intervallfasten" è pubblicato da Athesia ed è disponibile nei negozi al prezzo di 16,90 euro.