



Ricette e storie di cucina

Autore: Astrid Casatta

Data: 08.01.2021

Titolo: Mangiare con il sentimento della pancia

“Essen mit Bauchgefühl”: un libro di cucina di 176 pagine in cui la nutrizionista Bastienne Neumann insegna a raggiungere il peso forma e il benessere attraverso un'alimentazione consapevole focalizzando l'attenzione sull'intuitività. Oltre al background teorico e ai preziosi consigli pratici, il libro propone numerosi esercizi di mindfulness: ad esempio per mangiare lentamente, capire se mangiamo per soddisfare la fame o per necessità emotiva, riscoprire il proprio punto di sazietà.

I suggerimenti si alternano a 65 ricette variegata, facili e veloci da preparare con belle immagini, che invitano alla preparazione dei piatti da gustare senza sensi di colpa. Dalla colazione al pranzo, dalle ricette per la cena ai dolci: proposte deliziose per ritrovare i piaceri della tavola e raggiungere il peso ideale senza dover rinunciare a nulla.

Conosciuta grazie al suo blog e al suo podcast di successo, la nutrizionista ed esperta in psicologia alimentare Bastienne Neumann ha sviluppato 12 semplici metodi per costruire un rapporto sano con il cibo. L'idea che sta alla base del libro è imparare a volersi bene, apprezzare ciò che si mangia, ascoltare il proprio istinto e godersi il cibo: l'attenzione non si focalizza più sulla perdita di peso che, per contro, avviene gradualmente e inevitabilmente.

È consentito mangiare tutto ciò che piace! Un libro di cucina ideale che abbandona il concetto di dieta insegnando che il cibo non va controllato, ma mangiato con gusto.

Il libro „Essen mit Bauchgefühl - Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung“ è pubblicato da Dorling Kindersley Verlag ed è disponibile nei negozi al prezzo di 19,95 euro.

www.gustelier.it | info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, 1 - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai