

Consigli e recensioni di libri

Autrice: Astrid Casatta

Data: 11.12.2020

Titolo: Il nostro corpo, la migliore guida

Che sia low carb, paleo, clean eating o keto: non ci sono mai state così tante diete come al giorno d'oggi. Per rimanere snelli e sani, molti rinunciano volontariamente a certi alimenti. Nel caso estremo, questo può portare a una dieta unilaterale e a conseguenze per la salute. Ma chi definisce cosa è sano?

Uwe Knopp è un nutrizionista che si occupa dell'alimentazione intuitiva e delle raccomandazioni dietetiche propagate pubblicamente e delle relative distorsioni dei dati degli studi nutrizionali. Nel suo libro "Your Body Navigator to the Best Food Ever" troverete la guida definitiva sia al vostro cibo migliore che al vostro peso biologico individuale.

Il suo approccio "nativo" si basa sui dati di più di 5000 studi nutrizionali attuali e sulle indagini delle sette principali organizzazioni professionali del mondo di lingua tedesca. Per quanto riguarda uno stile alimentare sano, sono tutti sorprendentemente d'accordo: consumati nelle giuste quantità, i singoli alimenti non sono né sani né malsani. Knop si appella quindi a un approccio più consapevole verso se stessi: "Dovremmo fidarci di nuovo dei nostri istinti di base, ascoltare di più il nostro corpo e imparare a riflettere su ciò che ci piace e ci fa davvero bene".

Knop vede la chiave del successo non nell'esclusione categorica di certi alimenti, ma molto di più nella forma più antica di nutrizione per l'uomo, il mangiare intuitivo. Ci sono tante diete sane quante sono le persone, perché: Ogni persona mangia in modo diverso.

Nel libro dà undici consigli per la vita quotidiana, che si riferiscono, tra l'altro ai sentimenti di fame e di sazietà, alla salubrità, alla consapevolezza, al prendere tempo e al godere con tutti i sensi. Questo libro è per tutti coloro che sono stufi della mania della dieta e vogliono mangiare di nuovo con piacere.

Il libro "Dein Körpervavigator zum besten Essen aller Zeiten" (Il navigatore del tuo corpo verso il miglior cibo di sempre) è stato pubblicato dalla casa editrice Polarise e disponibile nei negozi a 14,95 euro.