

# Easy Healty. Basi nutrizionali per il benessere generale

Milano, 23 luglio 2020 – Esce per i tipi di Biomedica Editore “**Easy Healty**”, il primo lavoro di Silene Pretto. Una guida preziosa e di facile utilizzo per imparare stare bene con se stessi e soprattutto ad amarsi attraverso l'alimentazione.

Quante teorie “nutrizionali” abbiamo sentito in giro? Quante “diete” miracolose, trattamenti, strategie “detox”, integratori abbiamo provato per trovare la nostra forma migliore? E' ora di dire stop! Fermiamoci un attimo e ricominciamo da capo.

Questa semplice guida nasce per divulgare un messaggio chiaro: prima di provare di tutto, rischiando di farsi del male bisogna imparare le basi. Si deve capire cosa serve davvero per aumentare il benessere psico/fisico (perché sì, parte tutto dalla testa) e trovare l'equilibrio (perché ognuno di noi è unico e inimitabile). Lo scopo finale dell'essere “in forma” non è quello della bellezza esteriore, ma quello di vivere una vita sana, lunga e soprattutto di qualità.

Cos'è il metabolismo? La genetica influisce sulla dieta? Queste e altre domande vengono trattate dall'autrice nella prima parte del volume che potremmo raggruppare in un capitolo più ampio chiamato “**Le Basi**”. Con semplicità e linguaggio comprensibile da tutti, Silene Pretto, ci introduce nel mondo dell'alimentazione corretta, iniziando, appunto, da quelli che sono i pilastri fondamentali per approcciarsi al concetto di sana alimentazione.

Matabolismo, Genetica e Biotibi vengono presentati come elementi da prendere in considerazione senza l'ossessione del dimagrimento, del conteggio delle calorie e dei risultati nell'immediato. L'autrice preme a sottolineare che “*non esistono metodi universali: alcuni soggetti rispondono benissimo a determinati stili di alimentazione e allenamento, altri no. È quindi fondamentale un approccio personalizzato, valutando i feedback e i risultati ottenuti da ogni persona, facendo aggiustamenti in base alle risposte e gli adattamenti che il corpo fornisce. Non bisogna affidarsi a metodi “universali” ma cercare di interpretare ciò che il corpo dice ed adattare l'alimentazione (e l'allenamento) sulla persona e non viceversa. Insomma, non bisogna fermarsi unicamente sui risultati ottenuti da altri per determinare l'efficacia di un approccio*”.



La seconda parte del volume riguarda il **“Mangiare Sano”**. Vengono presi in esame i colori e i nutrienti del cibo, viene descritta nel particolare la piramide del cibo e, infine, presentato il concetto e la messa in pratica di un “pasto equilibrato” ricordandosi di *“dimenticare tutte queste regole quando ci si vuole togliere uno sfizio e godersi ciò che si ama di più”*.

**“Fitness e benessere fisico”** occupano la parte centrale dell’e-book. Fitness, dimagrimento localizzato, cellulite, ciclo mestruale e benessere della pelle vengono presentati come fattori che possono essere interessati in modo positivo o negativo dall’alimentazione. Tutti questi fattori rientrano in un concetto più ampio, definito **“Mindful Eating”** cioè la consapevolezza del qui ed ora, degli effettivi bisogni legati al cibo e del modo in cui percepiamo noi stessi. Stare bene con se stessi è un’azione positiva nei nostri confronti che parte soprattutto da quello che ingeriamo quotidianamente.

Ultima sezione, ma non meno importante quella dedicata alla **“Spesa e ricette”**. Una corretta alimentazione inizia dalla spesa e dalle scelte che facciamo ogni giorno durante gli acquisti. È sempre importante ricordare che ciò che compriamo (e quindi mangiamo) condiziona direttamente il nostro benessere e il nostro stato di salute. A volte è molto difficile riuscire a valutare in modo corretto i prodotti e ad avere le informazioni necessarie per fare scelte consapevoli. È nostro dovere voler conoscere la provenienza e la qualità di ciò che acquistiamo, ed è un nostro diritto pretendere di essere informati in maniera appropriata. Se una buona alimentazione inizia dalla spesa, sicuramente prosegue con la preparazione di quegli stessi cibi che compriamo. Per questo motivo, l’autrice ha scelto di concludere il suo lavoro con alcune ricette da lei pensate. Pasti leggeri e nutrienti adatti per la colazione, il pranzo, la merenda e la cena.

*“In questa guida – sostiene l’autrice - ho cercato di racchiudere le informazioni che ritengo necessarie per imparare le basi di una buona e sana alimentazione. Il mio obiettivo finale è quello di far ottenere alle persone una vita di alta qualità, fatta di benessere fisico ma anche mentale. Perché quando la testa è a posto e si sta bene con sé stessi, si può ottenere tutto.”*

**Silene Pretto:** Biologa Nutrizionista con la passione per la vita attiva e la buona alimentazione. Il mio scopo è quello di aiutare le persone a stare bene con se stesse e soprattutto ad amarsi. Ciò che voglio trasmettere è la volontà di intraprendere un percorso che porti i miei pazienti a trattare il proprio corpo al meglio per sentirsi e vedersi bene. Avendo studiato Biotecnologie Mediche, ho deciso di cambiare rotta, di abbandonare la vita del laboratorio, e di intraprendere un percorso di Studi sulla Nutrizione Umana. Ho effettuato quindi l’esame di Stato Per Biologi e mi sono iscritta all’Ordine Nazionale (matricola AA\_080346) iniziando poi ad esercitare. Mi occupo di nutrizione e alimentazione corretta in stati fisiologici, nutrizione sportiva, stati di Malnutrizione, diete vegane/vegetariane, e nutrizione clinica in condizioni patologiche quali intolleranze, patologie dismetaboliche (diabete ecc...)

Easy Healty. Basi nutrizionali per il benessere generale

Di Silene Pretto

Biomedica Editore

pp. 100 pagine più copertina

PREZZO ED. DIGITALE: € 9,90

Contatti Biomedica

Silvia Olivieri +393404244383