

SCELTI PER VOI

Vi presentiamo un tris di volumi dedicati al benessere - dieta, alimentazione e soluzioni contro l'invecchiamento - che tratta argomenti in modo molto approfondito pur mantenendo un apprezzabile taglio divulgativo.

I volumi editi dalla casa editrice "Vita e Pensiero" presentano una esauriente disamina dei meccanismi che sono alla base del funzionamento ottimale dell'organismo. "Ritardare l'invecchiamento è possibile" di F. Strollo e J. Vernikos è un avvincente volume che, sulla base di una serie di studi scientifici sugli effetti prodotti sugli astronauti durante la permanenza nello spazio in assenza di gravità, propone delle strategie per favorire il rallentamento del processo di invecchiamento. La chiave di tutto è un adeguato stile di vita, con un costante allenamento di corpo e mente. L'importanza dell'esercizio fisico per aumentare la densità ossea, le regole per mantenere un sistema scheletrico adeguato e la flessibilità muscolare: questi gli argomenti principali affrontati nel libro. Un gran cambiamento di paradigma: il processo di invecchiamento può essere rallentato a patto che non si smetta di fare un uso del proprio corpo e cervello esattamente come nelle prime fasi della propria esistenza. Gli studi e gli esperimenti sembrano infatti dimostrare che la riduzione dell'attività fisica tende a compromettere anche la durata dei muscoli come il cuore, e di altri organi come il cervello. Alimentazione e movimento sono i due fattori cardine per una vita sana sia da un punto di vista fisico che da un punto di vista mentale. È la tesi di Bonaccio e De Gaetano in "La dieta mediterranea ai tempi della crisi". Pochi consigli efficaci e tanto buon senso supportato da solide basi scientifiche. E con una netta predilezione per il consumo in condivisione, la convivialità tipicamente mediterranea e la poca fretta nel consumo del cibo. Discorso analogo viene affrontato da Miggiano ne "L'alimentazione dello sportivo" in cui lo stile di vita mediterraneo viene applicato agli sportivi, con indicazione dei piani dietetici più idonei ai diversi tipi di allenamento. Cibo e attività fisica: il connubio perfetto per una vita sana.



F. Strollo - J. Vernikos

Ritardare l'invecchiamento è possibile
€ 14,00

G. A. D. Miggiano

L'alimentazione per lo sportivo
€ 18,00

M.L. Bonaccio - G. De Gaetano

La dieta mediterranea ai tempi della crisi
€ 20,00