

Cereali Nel Piatto

Cercava l'avventura e scappava dal suo destino Lady Sarah Halden si imbarca come clandestina sulla nave sbagliata, pensando di partecipare a una corsa con suo fratello. Invece, si ritrova in compagnia del socio di Lucky, Ian Ross-Mackeever, erede del conte Mackeever. Sarah trova affascinante il rude capitano e lo desidera in modi in cui non aveva mai voluto un uomo prima. Con l'aiuto di un osceno libercolo pieno d'immagini erotiche, Sarah decide di sedurlo. A metà della corsa, invece di tornare a casa con lui, Lucky costringe Sarah a sposare Ian. Ian Ross-Mackeever non crede nella famiglia. Il suo stesso padre l'ha mandato via quando era un ragazzo, a vivere in un'altra nazione con un nonno che lo disprezza e delle zie che non sanno cosa fare di lui. Viene mandato subito a scuola, dove fa amicizia con Lucky Gualtiero, un giovane la cui famiglia è tutto il contrario di quella di Ian. Dopo un inizio burrascoso, scoperto che è una clandestina, Ian si riscalda alla presenza di Sarah nella sua vita durante il viaggio verso casa da New York. Il suo senso dell'avventura e l'amore incrollabile che Sarah prova nei confronti della sua famiglia forzano Ian ad abbracciare i suoi affetti e le possibilità di un futuro con lei al suo fianco. Sarah mostra a Ian che scappare dal proprio destino è più difficile che accettarlo, e che ogni giorno passato a non onorare e amare coloro che ti amano è un giorno sprecato.

VegPyramid Junior, la dieta vegetariana equilibrata e completa, adattata e rielaborata per bambini e adolescenti. Esistono ancora pregiudizi tra medici e pediatri tali da sconsigliare vivamente ai genitori una scelta vegetariana per i propri figli. Il rischio è quindi di essere costretti al «fai da te», con la possibilità tangibile di compiere errori, qualora ci si imbatta in fonti non accreditate. Le Linee Guida della VegPyramid sono ormai un sistema «collaudato» da tutti coloro che lo hanno utilizzato: con le loro indicazioni, rendono semplice la realizzazione di un menu vegetariano equilibrato, completo e gustoso. Benché funzionino benissimo nell'adulto, non sono tuttavia applicabili all'età pediatrica, dal momento che le richieste nutrizionali di questa fase della vita sono differenti non solo da quelle dell'adulto, ma anche a seconda delle varie fasce d'età. VegPyramid Junior colma questa lacuna accompagnando i genitori nel percorso alimentare dei figli, permettendo loro di creare una sintonia/sinergia con il pediatra di fiducia. Con le informazioni nutrizionali sugli alimenti e i gruppi di nutrienti fondamentali, le indicazioni sulle principali patologie causate da un'alimentazione squilibrata, l'analisi dei bisogni e fabbisogni energetici delle diverse fasce d'età, le indicazioni per i menu delle mense scolastiche e

suddivisi a seconda dell'apporto calorico. Uno strumento indispensabile per i genitori e il loro pediatra.

Dolci naturali

VegPyramid Junior

La dieta vegetariana per la mamma e il suo piccolo

I cibi che ti allungano la vita

Antiossidanti nel piatto

Affetti & Sapori

Avere più di 50 anni deve essere una fase felice del ciclo della vita, in cui decidi di stare bene seguendo l'alimentazione giusta. Sei hai qualche piccolo o grande problema di salute, ma vuoi sentirti in forma nonostante gli anni che passano. Se l'arrivo della menopausa ti preoccupa o se hai appena iniziato ad averne i sintomi. O se, a maggior ragione, ti trovi ad affrontare osteoporosi, artrite reumatoide ecc. Finalmente una dieta vegetale ben pianificata, che comprende tutti i cibi di tutti i gruppi alimentari, a basso contenuto di grassi. Con un ricettario finale di oltre 60 ricette di base, curate dal cuoco Alberto Berto che le realizza abitualmente durante i corsi.

Paula è una maestra della scuola materna che non può avere figli. Così, con il marito, adotta Daniel, un bambino con i capelli rossi. Dopo un po' di anni, la madre biologica del bambino compare all'improvviso in quello scenario idilliaco, distruggendo la pace che aveva regnato fino a quel momento. Passando per diverse fasi, dall'arrivo del bambino in quella casa a quando diventa un adulto, Lo sguardo del figlio ci presenta diversi personaggi, come la nonna, una donna forte che nutre un grandissimo amore per il nipote e che, però, insieme a Paula, rappresenta la relazione problematica tra madri e figli; o Sophie, la ragazza che compare nel suo ingresso all'adolescenza. Con un sottofondo di danza classica, assisteremo a una storia d'amore che lascerà un'impronta e con cui ognuno di noi ha più cose in comune di quello che pensa. "Si tratta di una lettura molto interessante e che non ci lascia indifferenti: è un invito a riflettere in un mondo nel quale la banalità impera."– Dra. Àngels Santa, rivista letteraria L'Ull crític, 17-18 "Il lettore trova una narrazione stimolante, che lo introduce nei sentimenti di diversi personaggi e che richiede una certa sensibilità per comprendere ogni vita che si muove nella storia."– Dra. Alexandra Santos Pinheiro, Resonancias Literarias no. 153 "Una letteratura intimista, quasi sussurrata, che parla più dei personaggi e dei loro stati d'animo che delle cose."– Justo Sotelo, professore "Ricerca dell'identità, sensi di colpa sotterrati -non così tanto a volte-, l'angoscia perenne di fronte alla possibilità della perdita e l'amore che supera i legami di sangue sono alcuni dei temi che il lettore troverà in questo romanzo. [...] Fatti apparentemente irrilevanti e che il romanzo rivela costantemente nel momento giusto danno l'impressione d

La nuova dieta vegetariana degli italiani

Macrobiotica per il bambino e per la famiglia

Storia delle abitudini alimentari

Il piatto Veg

Le cronache dei Caversham, Libro 3

Siamo quello che mangiamo. Il metodo Kousmine per cambiare abitudini alimentari, guarire e stare bene

Cosa sarebbe successo se la storia non avesse seguito il corso che noi conosciamo? E se l'impero britannico, anziché coesistere con le potenze mondiali, si fosse ingrandito, inglobandole, e avesse esteso i suoi confini fino... alla Luna? Nell'anno zero, l'ammiraglio Nightingale giunge su Selénē, ampliando l'orizzonte umano in modo impensabile e porta alla scoperta del sèlas e di un nuovo popolo. Dopo quella eroica impresa tutti i ragazzi del regno sognano di poter emulare le gesta del grande conquistatore, ma solo in pochi potranno farlo. Fra questi vi sono i cadetti della Queen Cyrene's Royal Naval Academy che, ogni anno, affrontano un viaggio verso le terre seleniche a bordo di un galeone spaziale, pronti a entrare a far parte della marina. In occasione dell'ultimo semestre Cyril, Isaac e D4n3 si ritroveranno a far parte della stessa squadra per raggiungere le colonie seleniche a bordo della Hecate. Se all'inizio le differenze fra loro porteranno a degli scontri, la Fatalità Universale gli riserverà un'amara sorpresa che li porterà a essere sempre più uniti per affrontare un destino avverso.

Lo svezzamento è il momento che genera più angosce nei genitori. Invece è più semplice di quanto crediamo: basta coinvolgere il bambino al momento dei pasti, lasciare che ci osservi, assecondarne i comportamenti. Sarà lui a farci capire di cosa ha bisogno. Un manuale esaustivo, semplice e pratico, propone tanti consigli per organizzare i pasti secondo le esigenze della famiglia e del bambino, a seconda dell'età. Uno strumento indispensabile per accompagnare il proprio bambino a mangiare bene, per tutta la vita, prevenendo anche i disturbi alimentari. Finalmente niente pesi e misure, niente grammature, niente ansia.

Il piatto veg 50 +

Le 23 posizioni di Yoga che mi hanno cambiato la vita

Alimentazione naturale dallo svezzamento all'adolescenza. I prodotti biologici sulla tavola del bambino

L'amore di Sarah

Grain Bowls

Uprising

Claire Dederer ha incontrato lo yoga un po' per caso (doveva curarsi un mal di schiena), ma fin dalla prima seduta fu subito passione. Nei successivi dieci anni, le sue settimane vennero scandite da "triangoli", "corvi", "cani a testa in giù", tentativi più o meno riusciti di raggiungere le posizioni prescritte. Al tempo stesso si trovò a fare i conti con le manie che avevano plasmato la sua generazione. Claire e le sue coetanee erano cresciute nel compiacimento di diventare moderne, perfette, alternative. Più praticava lo yoga, però, più guardava in modo nuovo quel che vuol dire essere una buona moglie, madre, figlia, amica. Fino a desiderare per sé un po' meno ordine e un po' più di improvvisazione.

Senza carne, pesce, latte, uova, formaggi e miele si vive benissimo. buono, sano, vegano illustra in modo semplice ma rigoroso tutti i vantaggi di questa scelta dal punto di vista della nostra salute, aiutandoci a scegliere cosa mettere in tavola

per un'alimentazione a base di cibi buoni e leggeri e, soprattutto, completa dal punto di vista nutrizionale. Alimentarsi secondo una dieta vegana o anche solo limitare il consumo di carne o derivati è quindi una questione di salute (la nostra!), ma è anche una scelta altruista perché influenza il futuro degli animali, dell'ambiente e di tutto il pianeta. Un capitolo è dedicato a chi si trova in situazioni particolari e intende curarsi anche con il cibo (diabete, ipertensione, tumori, artrite, malattie autoimmuni). In tutti questi casi e in molti altri la scelta vegana rappresenta un valido supporto a tutte le terapie convenzionali (farmaci, chemioterapia, radioterapia). Il libro include 70 ricette approvate dall'autrice dal punto di vista nutrizionale, consigliate e selezionate da chi ha scelto di vivere "vegan".

I cereali nel piatto

un nuovo, gustoso e salutare modo di nutrirsi

Lo svezzamento è vostro

La dieta giusta per avere tutta l'energia che ti serve

Il piatto Veg Mamy

Nutrizione genetica. Come modificare i caratteri ereditari e vivere più a lungo in salute

Informazioni e consigli per sostenere al meglio, con l'alimentazione vegetariana, la mamma e il suo bambino fino a 1 anno di età. Ogni donna vive la propria maternità in maniera del tutto personale, secondo l'educazione che ha ricevuto, l'ambiente sociale in cui vive, le esperienze fatte, le condizioni di salute, il tipo di rapporto con il padre del bambino. È quindi utile che conosca bene i diversi meccanismi biofisici messi in moto dallo sviluppo di un nuovo essere dentro il proprio corpo e cosa deve fare per prendersi cura di sé e del proprio bambino. Ci hanno pensato un ostetrico-ginecologo gentile e di grande esperienza, Roberto Fraioli, un medico nutrizionista esperto in alimentazione vegetariana, Luciana Baroni, e una dietista competente in alimentazione della prima infanzia, Ilaria Fasan. Insieme, colmano il vuoto ancora presente per i vegetariani italiani in queste fasi del ciclo vitale di gravidanza, allattamento e divezzamento, facendo tesoro del loro lavoro nei rispettivi ambiti lavorativi, soprattutto nel campo dell'alimentazione vegetariana. Come in un racconto, i lettori seguono quel che accade alla mamma e al suo piccolo durante la gravidanza e il parto, nell'allattamento, per poi soffermarsi sull'alimentazione vegetariana: quali sono le caratteristiche dei cibi che la compongono, come vanno utilizzati, quali sono le principali nozioni sui nutrienti, e in ultimo, grazie al PiattoVeg, come realizzare una dieta vegetariana sana e rispettosa delle esigenze della mamma (PiattoVeg_Mamy) e del bambino

(PiattoVeg_Baby) fino a 1 anno di vita.

L'evoluzione naturale della VegPyramid con le nuove Linee Guida rivolte ai latte-ovo-vegetariani, ai vegani e a chiunque voglia mangiare sano. Nel 2005, la dottoressa Baroni ha proposto le prime Linee Guida dietetiche per i vegetariani italiani, la VegPyramid, e oggi sono diventate un classico dell'alimentazione, oggetto di studio e aggiornamenti continui: i tempi cambiano, le conoscenze si affinano e l'esperienza si arricchisce. Per questo, è stata condotta una profonda revisione di questo volume, che ha coinvolto anche la rappresentazione grafica: la VegPyramid è diventata il PiattoVeg. Queste nuove Linee Guida rivolte ai latte-ovo-vegetariani e ai vegani, a chi vuole diventarlo o a chi voglia essere maggiormente informato sui vari aspetti di questo tipo di dieta, si compongono di tre parti. La prima parte affronta il concetto di adeguatezza nutrizionale di una dieta a base vegetale e la stretta interrelazione tra alimentazione e salute. La seconda parte presenta i diversi cibi e gruppi alimentari, nonché le informazioni pratiche utili alla realizzazione di una dieta ottimale a base vegetale nel contesto più ampio di uno stile di vita sano. Infine, nella terza parte queste indicazioni trovano una formulazione pratica in esempi di menu settimanali semplici e gustosi. È inoltre disponibile on line una sezione di informazioni integrative, sotto forma di rimandi dal testo. Ne trarrà beneficio non soltanto la salute umana, ma il pianeta, in balia di un'emergenza ecologica che si sta prospettando a breve termine: solo la scelta di molti individui responsabili, nella direzione di una rapida e radicale riduzione del consumo di cibi animali, potrà costituire la soluzione.

La cellulite

Disintossicarsi in 7 giorni. Riconquistare una naturale vitalità con un programma semplice ed efficace

Gli squali non si ammalano di cancro. La cartilagine di squalo può salvarvi la vita

La fede nel piatto. Saperi e sapori del cibo dei poveri

Cereali nel piatto

Lo sguardo del figlio

Ancient grains are making their way back into the modern day diet, which is great news for health-inspired home cooks. They have always been around, but until recently mostly enjoyed in the processed form, which removes the outer healthy layers, as well as much

needed vitamins, minerals and antioxidants from our diet. Now you can easily find whole grains like spelt, freekeh and barley to incorporate into your very own meal in a bowl. Eliminating the need for a fork and knife, the grain bowl offers convenience while still using good-quality ingredients. There are recipes for every appetite, including lighter fare such as salads, filling vegetarian (even vegan) meals, as well as heartier bowls with meat and seafood. There are one-pot recipes such as stews and risottos, as well as classic assembled grain bowls topped with dressings and sauces. All of them can be prepared in advance for quick, healthy weekday meals that are far from boring. Many of the dishes use gluten-free grains, such as buckwheat and rice. And grain bowl additions, such as fruits, vegetables and proteins are so adaptable that it is easy to eliminate or add items based on any fussy eaters in the family.

Il vero elisir di giovinezza è il cibo che consumiamo giorno per giorno. La scienza ha dimostrato che la longevità non dipende tanto dai geni ereditati, quanto dalle buone abitudini, soprattutto a tavola. In primo luogo è importante non eccedere nella quantità di cibo, ma è fondamentale anche la scelta degli alimenti giusti, che ci nutrono senza appesantirci. Per garantirci una vita lunga e in salute è necessario fornire all'organismo i nutrienti, le vitamine, i minerali e gli enzimi che servono per l'efficienza di tutti gli organi. Occorre anche fare scorta di sostanze antiossidanti per neutralizzare i radicali liberi, causa di invecchiamento. In questo libro presentiamo tutti i "supercibi" antiage, indispensabili per rigenerare le cellule e mantenerci giovani. Troverai anche le indicazioni pratiche per una dieta anti-tensione, con i menu da seguire e le ricette leggere e sane per portare in tavola i piatti della longevità.

Buono, sano, vegano

Pregnenolone. L'ormone naturale del benessere

Manuale pratico di autosvezzamento

200 ricette per non sentirsi in colpa

Depurare il corpo e la mente

La dieta vegetariana per i bambini e gli adolescenti