

LA DIETA CHE TI MODELLA

Ritrovare la linea, la salute e la forma fisica

Maria Makarovic

DATI TECNICI

pp. 336

€ 16,00



Stanchi delle solite diete? Le avete provate tutte senza risultati? *La dieta che ti modella* è il libro che fa per voi: un approccio scientifico al dimagrimento, per ritrovare benessere e autostima. Perché non basta dimagrire, l'obiettivo vero è ritrovare la linea, la salute e la forma fisica.

In un'epoca come la nostra, in cui le cattive abitudini alimentari sono molto diffuse e l'obesità è diventata una vera pandemia, la via per recuperare il peso forma può essere piena di ostacoli: lo sa bene chiunque abbia tentato di perdere gli odiati chili di troppo con diete drastiche o "fai da te". Ecco perché è facile perdersi d'animo e rinunciare.

Ma le soluzioni esistono, basta seguire i consigli giusti! Grazie all'esperienza maturata negli anni con i pazienti, in questo libro la dottoressa Maria Makarovic, specialista nel trattamento di sovrappeso e obesità, spiega tutti i segreti del dimagrimento. Con un linguaggio semplice e argomenti scientifici confermati da una ricca bibliografia in appendice, ci insegna come passare all'attacco, evitando le bufale che spesso si trovano in Internet.

Con un approccio chiaro ma rigoroso, vengono illustrati nel dettaglio il funzionamento del metabolismo, il ruolo degli ormoni, gli alimenti più indicati per problemi specifici come colon irritabile o cellulite, le proprietà nutritive dei cibi e i parametri più corretti per valutare la propria situazione (peso, misure e BMI). Perché ormai tutti sanno che mantenere il peso forma significa aumentare la qualità e la durata della vita. E rimodellare il proprio corpo grazie a un programma dietetico sicuro può riportare indietro le lancette dell'orologio biologico.

Nel volume sono presenti anche le testimonianze di chi aveva perso la speranza di rientrare nella taglia desiderata – e che, grazie al metodo della dottoressa, ha ritrovato il piacere di stare davanti allo specchio – e molte ricette veloci, leggere e gustose (con opzioni vegetariane), per dimagrire senza troppe rinunce e senza perdere il buonumore.

L'AUTRICE

Maria Makarovic, laureata in Medicina e Chirurgia, è specializzata in Scienza dell'Alimentazione con indirizzo Dietologico e Dietoterapico. Ha lavorato presso il dipartimento di Medicina Interna dell'ospedale San Raffaele, collaborando alla ricerca nel campo del diabete e dell'obesità. Ha insegnato presso l'Academy School of Practical Aesthetic Medicine (ASPEM) e tiene conferenze a livello nazionale. Nel suo studio di Milano segue personalmente i pazienti trattando anche i casi più difficili o recidivi. Divulgatrice dell'idea che si può migliorare a ogni età, crea regimi alimentari e terapie strategiche personalizzate. È autrice di vari libri, tra cui *Come vincere la cellulite e diventare snelle, belle e serene*, *Più snelle, più sane*, *Più forti, più magri*, *Dimagrire senza bilancia*. www.makarovic.it

Ufficio Stampa Cairo

carolina.tinicolo@rcs.it – 02.62827861