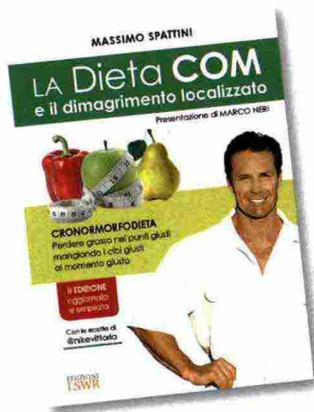


Novità editoriali / a cura della Redazione

Un salto in libreria

LA DIETA COM E IL DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO - Cronormorfodieta. Come perdere grasso nei punti giusti mangiando i cibi giusti al momento giusto
Di Massimo Spattini
Edizioni Lswr, 2023,
pag. 400, € 29,00



La dieta COM (acronimo di CronOrMorfo dieta) è un approccio integrato che tiene conto della cronobiologia degli ormoni e della morfologia dell'essere umano. Determinate morfologie, ovvero determinate forme del corpo (a mela, a pera o a peperone), sono legate a specifiche prevalenze ormonali, la cui influenza sulla distribuzione del grasso può essere controllata e modificata, in parte, dalla scelta qualitativa, quantitativa e cronologica degli alimenti,

favorendo, di conseguenza, un dimagrimento localizzato. Tutto questo è a sua volta legato alla genetica, che indirizza il nostro sviluppo secondo le nostre predisposizioni. Oggi, tuttavia, si ha la certezza che anche l'epigenetica (cioè l'influenza dell'ambiente esterno) giochi un ruolo fondamentale nel permettere o impedire il manifestarsi di determinate predisposizioni: "Nasciamo come siamo, diventiamo come mangiamo, come ci muoviamo, come

pensiamo!". La seconda edizione aggiornata di questo successo editoriale è una guida utile al lettore che, oltre ad acquisire conoscenze riguardanti la corretta alimentazione e attività fisica, può intraprendere un percorso in tal senso sulla base della propria costituzione.

OLTRE L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO
Luca Speciani e Lyda Bottino
Ed. Anteprema
(Lindau) 2021

Il libro che tratta in modo scientifico e completo tutte le tematiche riferite all'alimentazione di chi fa sport sulla base delle più recenti acquisizioni scientifiche che, nel campo dell'alimentazione dello

