



LA SALUTE E LA BELLEZZA SI CONQUISTANO A TAVOLA

A CURA DI PATRIZIA PELLEGRINI



RE-START CHETO-INSIEME

Recuperare una buona forma psicofisica
Con attività fisica e dieta adeguata
Preziosi consigli di Patrizia Pellegrini
naturopatia funzionale

Remise en forme, letteralmente "recuperare una buona forma psico-fisica attraverso attività fisica motoria, con una dieta adeguata. Il tempo è incerto e si va dal caldo africano ai temporali d'autunno ma il pensiero è di immaginare un momento di **benessere**, stile di vita e la meravigliosa sensazione di immergersi nella natura.

**NON E' MAI TARDI PER INIZIARE...
AUTUNNO - RE-START!!!**

Tree of Natural Energy- Stili di Vita che non ti aspetti....estensione

dell'**Associazione TONE**, dove raccogliere le nostre idee per affrontare argomenti che abbiano come fine la conoscenza del cibo e dei luoghi italiani dove la bellezza naturale del territorio e la ricerca delle tradizioni possano regalare massima energia ai nostri interlocutori tramite l'arte e la cultura del buon vivere ! ...per ritrovare quelle origini che generano nell'uomo la "vis sanatrix naturae" capacità di sanarci da soli, migliorando lo stato psicofisico.

Salute, Alimentazione Mediterranea, Alimentazione Molecolare, Alimentazione Chetogenica, Alimentazione LOW CARB, Alimentazione Paleo, Ricette fantastiche, Attività Motoria

Suggerimenti del mio programma:

DEFURARE IL TUO CORPO
ABBANDONARE I CHILETTI DI TROPPO IN MODO
DEFINITIVO
SENTIRTI MENO GONFIA E APPESSANTITA
RITROVARE LE TUE FORME
SENTIRTI PIU' ENERGICA
IMPARARE NUOVE E SANE ABITUDINI ATTRAVERSO UN
METODO SOSTENIBILE NEL TEMPO

Alimentazione corretta: per massimizzare i risultati dell'esercizio fisico, occorre scegliere i cibi giusti e mantenere un buon livello di idratazione, contrastando la perdita di liquidi e di sali minerali. Si dunque a frutta e verdura di stagione da mangiare in porzioni più abbondanti del solito, stando sempre attenti ai condimenti. Evitiamo bibite zuccherate o l'alcol e puntiamo sull'acqua, indispensabile per la buona salute del nostro organismo.



**PATRIZIA CON MARIA
GRAMMATICO
DI ERICE E I SUOI
DOLCI.**



A tavola semaforo verde per verdura grigliata e insalate, da abbinare a pesce, uova o carne bianca, mentre i latticini non dovrebbero essere consumati in grandi quantità. A metà mattina o pomeriggio, no a gelati o altri dolci - golosi, ma nemici della dieta - e scegliamo invece snack salutari: vanno benissimo yogurt, miele, frutta secca e semi, ricchi di omega tre e magnesio, fondamentale per combattere la stanchezza e ritrovare forza e vitalità.

**Patrizia
Pellegrini Naturopatia
funzionale**

Bioterapeuta Nutrizionale
Metodo Molecolare
Alimentazione Consapevole
- Epigenetica e DNA degli
Alimenti
Esperta Alimentazione
Chetogenica Antinfiammatoria e
Low-Carb Ambasciatrice Dieta
Mediterranea

info e appuntamenti

cell. 333 999 55 32

MAIL:

mail.patriziapellegrini@gmail.co
m

<https://www.facebook.com/patrizia.pellegrini.3511>



**Attività fisica
Consigli preziosi di Luca Cucchi
posturologo istruttore FIDAL**

L'attività fisica, si sa, fa bene ed è raccomandata dai medici alle persone di tutte le età e sesso, ma in particolare a coloro che soffrono o hanno la tendenza a sviluppare il diabete.

Lunghe passeggiate: L'inattività fisica espone gli adulti a un rischio maggiore di malattie cardiovascolari come infarto e ictus, diabete di tipo 2, demenza e tumori come il cancro al seno e al colon. L'Oms ha quindi raccomandato agli adulti di praticare 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa, o equivalente, alla settimana. Per cui camminare..... che è un ottimo rimedio per combattere la cellulite e recuperare tonicità e muscolatura, e perché la passeggiata sia efficace e benefica, dobbiamo dedicarle almeno mezz'ora.

Una ricerca pubblicata su "Diabetologia", rivista della European Association for the Study of Diabetes (Easd), suggerisce però che anche l'orario ha la sua importanza.

Farla nel pomeriggio, infatti, ma ancora di più la sera, sarebbe legata a un minore sviluppo di resistenza all'insulina e quindi a un migliore controllo degli zuccheri nel sangue. Al fine di comprovare lo studio, i ricercatori del Leiden University Medical Center hanno utilizzato i dati dello studio olandese Epidemiology of Obesity, in cui le misurazioni di frequenza cardiaca e accelerazione sono state utilizzate per determinare sia l'intensità, che il tempo delle attività svolte.

Patrizia Luca e Lulù



I ricercatori hanno osservato, su 775 partecipanti con età media di 56 anni, in sovrappeso e per i quali erano disponibili set di dati completi, che un'attività fisica da moderata a vigorosa era generalmente associata sia a una ridotta resistenza all'insulina, che a un ridotto contenuto di grasso nel fegato. Tuttavia, se l'attività era svolta di sera, quindi dalle 18 alle 24, o di pomeriggio, dalle 12 alle 18, questa era legata a una riduzione dell'insulino-resistenza pari rispettivamente al 25% e al 18%.

Diversamente, se l'attività veniva svolta di mattina, o distribuita in modo uniforme nella giornata, non si notava una grande differenza. Già in precedenza alcuni studi hanno dimostrato che le risposte metaboliche all'esercizio ad alta intensità cambiano in base all'ora del giorno in cui vengono eseguite. Tuttavia i ricercatori suggeriscono prudenza, e invitano a realizzare ulteriori studi di questo tipo nel campo del diabete, in quanto questo è ancora poco esplorato. Il diabete è una malattia di cui soffrono 537 milioni di persone nel mondo. Esistono - secondo quanto riporta l'Istituto superiore di Sanità - principalmente due tipi differenti di diabete: il tipo 1, che riguarda circa il 10% della popolazione affetta, e il tipo 2, che riguarda il restante 90%. Nel primo caso il pancreas non produce insulina, che deve quindi essere iniettata ogni giorno e per tutta la vita. Esiste poi anche il "diabete gestazionale", che riguarda circa il 4% delle gravidanze. Il 14 novembre di ogni anno si celebra la Giornata mondiale del diabete, una manifestazione istituita nel 1991 dall'International Diabetes Federation (IDF) e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) con l'obiettivo di sensibilizzare e informare l'opinione pubblica sulla patologia cronica, sulla sua prevenzione e gestione.

Luca Cucchi

posturologo e specialista in Biomeccanica
Istruttore FIDAL di Fitwalking

Per info 3387241046

<https://www.facebook.com/luca.cucchi.792>

**Luca con Saro della graniteria Bam
Bar di Taormina**



ZUCCHINE MARINATE.....alla "SCAPECE"

Ricetta di Patrizia Pellegrini

● **Ingredienti:**

5 zucchine medie
olio extravergine d'oliva qb
menta qb
basilico qb
aglio qb
aceto qb
sale qb

● Tagliare le zucchine a rondelle, salare e far fare l'acqua, scolare, asciugare e friggere le zucchine in abbondante olio EVO, asciugare su carta paglia, sistemarle in un piatto e aggiungere aceto aglio menta e basilico.

Sono ottime, conservare in frigo..... più ce le dimentichiamo più sono buone i fiori di zucca e le zucchine sono un ottimo secondo piatto e contorno, ricco di potassio, stimolano dolcemente il fegato, migliorano l'andamento intestinale, specialmente in presenza di stitichezza e se consumati di sera in un pasto ben associate hanno la capacità di regalarti un ottimo addormentato e un migliore sonno.



FIORE DI ZUCCA SCOMPOSTO

- . FIORE di zucca FRITTO
(in friggitrice ad aria,
spolverato di parmigiano
reggiano)
con STRACCIATELLA DI
BURRATA spolverata di
pepe
e fiocco
di PROSCIUTTO DI
NORCIA