



MINA LOPEZ

## IPERSALUTE

*Sani, Sazi e Snelli con il metodo Full Energy*

*IperSalute è una guida approfondita e innovativa dedicata alla salute e al benessere attraverso l'alimentazione.*

Con una prefazione del noto medico ed epidemiologo Franco Berrino, il libro offre una vasta gamma di informazioni, consigli e ricette che incoraggiano il lettore a rivoluzionare il proprio regime alimentare per migliorare la salute e prevenire malattie. Basato su ricerche scientifiche e studi di nutrizione, il testo enfatizza l'importanza di una dieta prevalentemente vegetale e sottolinea i benefici degli alimenti integrali e crudi, la gestione del microbioma intestinale, e l'effetto sinergico di combinazioni alimentari specifiche. Il libro esplora anche l'impatto dell'alimentazione su sonno, gestione del peso e malattie metaboliche, offrendo una panoramica sulla relazione tra cibo e benessere psicofisico. Inoltre, tratta l'influenza del cibo sulla longevità e sulla prevenzione di malattie croniche, inclusi i tumori. Con un approccio olistico, si propone un ritorno alle radici con consigli pratici su come preparare i pasti, l'importanza delle fibre, e come evitare i cibi industrialmente processati. Una sezione è dedicata a spiegare dettagliatamente il ruolo di sostanze specifiche come gli oligoelementi e i fitoestrogeni, e al ruolo dei probiotici e prebiotici. Nella sezione finale anche un'ampia varietà di ricette dettagliate che vanno dai piatti principali a suggerimenti per condimenti e modi di cucinare che preservano i nutrienti, enfatizzando l'importanza di una dieta sana non solo per la cura del corpo ma anche per quella della mente.

Collana: Salus  
Formato: 15 x 21 cm bandelle  
Pagine: 260  
Prezzo: € 18,00  
ISBN: 9791281676169  
Genere:  
Saggistica scientifica e nutrizionale



LINK VIDEO  
PROMO

Prefazione del Prof.  
**FRANCO BERRINO**



**Mina Lopez**

Dottoressa in Medicina Naturale, Naturopata Igienista, Docente di "Cibo & Psiche" ai Corsi di "Educazione Alimentare" dell'Associazione LaSaluteMeLaMangio.