

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

DIETA? NO GRAZIE. IO VIVO CON GUSTO!



I segreti degli alimenti per vivere bene e con gusto

SCIENZA & CONOSCENZA

L'ALIMENTAZIONE PER IL BENESSERE

Siamo quello che mangiamo.

Una vecchia massima che mai come di questi tempi si rivela veritiera!

Sì, perché il cibo, oltre ad essere il carburante che permette al nostro corpo di funzionare, è e deve essere fonte di benessere e di piacere.

Una visione olistica dell'organismo in cui la "macchina" corpo, per funzionare alla perfezione deve essere in armonia con la mente e con tutto ciò che ci rende delle persone e non dei semplici macchinari, per quanto ben funzionanti.



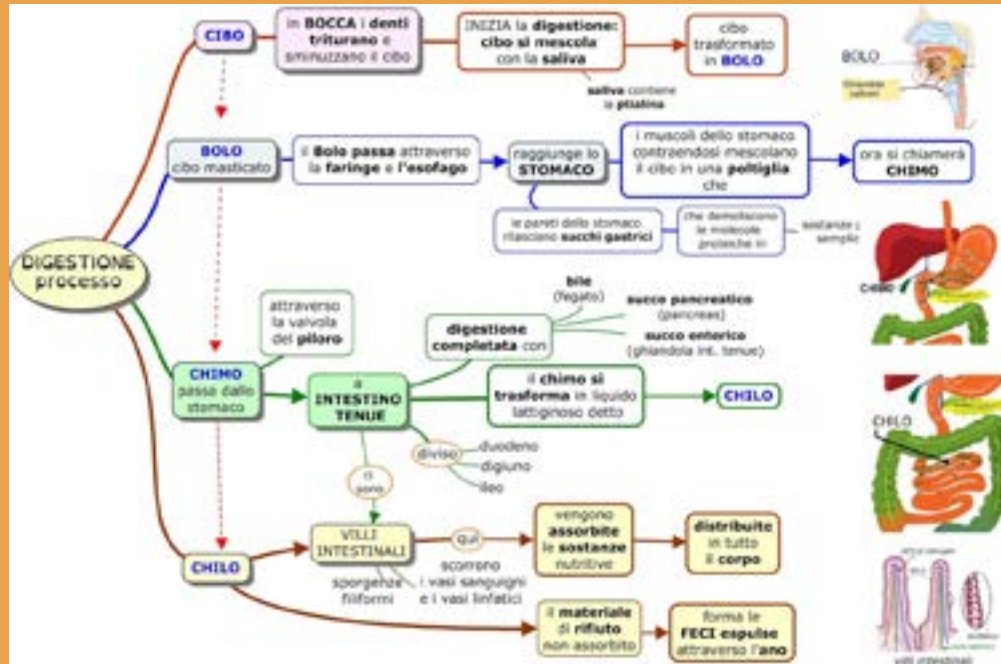


COME FUNZIONA? IL NOSTRO CORPO È UNA MACCHINA PERFETTA

Il corpo umano è qualcosa di meraviglioso, davvero una macchina perfetta che, tuttavia, per funzionare al meglio ha bisogno di cure e attenzioni costanti.

La prima cosa che dobbiamo imparare, per poterci prendere cura di noi stessi, è capire il funzionamento e i meccanismi del nostro corpo e non dimenticare mai che corpo, mente ed emozioni diventano un tutt'uno, un'unione di elementi preziosi, che come tali dovremo trattare.

IL CIBO, LA DIGESTIONE IL METABOLISMO



Ogni volta che introduciamo del cibo nel nostro organismo inizia un vero e proprio viaggio che porterà alla trasformazione del nostro boccone in energia e in mattoncini utili alla nostra sopravvivenza, alla costruzione e al rinnovamento delle nostre cellule.

Tutto quello che mangiamo avrà un impatto su di noi, nel bene e nel male.

In questo schema possiamo osservare il lungo percorso e il grande lavoro di trasformazione del cibo in nutrienti e tutti gli organi coinvolti.

A seconda degli alimenti il tempo necessario per la completa digestione varia moltissimo: dai 30 minuti scarsi del glucosio, fino alle 6 ore e più delle fritture!

CHI SONO

DR.SSA SILVIA LANDI



Laureata in Scienze Biologiche presso l'Università degli studi di Milano nel 1993/4, si è sempre occupata di comunicazione e di divulgazione in qualità di giornalista.

Parallelamente ha approfondito le tematiche legate al benessere e all'alimentazione con un approccio scientifico a cui ha unito la capacità di comunicazione maturata in oltre 20 anni di professione.

Nel 2017-18 ha guidato il rilancio della rivista Les Nouvelles Esthétiques in qualità di Publishing Manager andando così a conoscere da vicino il mondo dell'estetica professionale.



RESTIAMO IN CONTATTO

Quello che abbiamo intrapreso è un percorso da portare avanti insieme, potrai aggiornarmi sui tuoi progressi e condividere i tuoi dubbi contattandomi direttamente:

DR.SSA SILVIA LANDI

Milano / Carrara

EMAIL

silvia.landi@allroundproductions.it

www.allroundproductions.it

WHATSAPP

+39 335 5404064

