

l'oasi della lettura

a cura di Cara Cecilia Cuscona

# Obiettivo dimagrire in salute

Miriam Ferrari  
**RICETTE LIGHT**

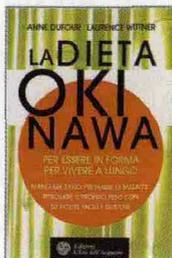
Mondadori Editore, Milano 2007  
pagine 899 • 15,00 euro



Questo volume, in edizione economica, propone una selezione di ben 400 piatti, dall'antipasto al dolce, tutti rigorosamente sotto le 300 Calorie e con ingredienti ricchi di sali minerali e vitamine. Le ricette sono illustrate con foto a colori e descritte passo dopo passo, con l'indicazione del valore calorico, dei tempi di realizzazione e del grado di difficoltà per ogni piatto. Completano il ricettario una selezione di menù per occasioni speciali, tabelle nutrizionali e calorie dei principali ingredienti, consigli dietetici e suggerimenti anche per la decorazione del piatto.

Anne Dufour, Laurence Wittner  
**LA DIETA OKINAWA**

L'Età dell'Acquario Edizioni, Torino 2008  
pagine 250 • 18,00 euro



Non tutti conoscono Okinawa, l'isola del Giappone famosa per l'eccezionale longevità e salute dei suoi abitanti. Ma qual è il segreto di questo popolo? Studi e ricerche condotte sul campo hanno portato a una sola conclusione: è la dieta la chiave del "miracolo di Okinawa". Grazie a un'alimentazione equilibrata, arricchita da cibi specifici come alghe, soia, riso, pesce, spezie ed erbe aromatiche (tutte spiegate in ordine alfabetico), ciascuno di noi è in grado di proteggere il cuore e rafforzare le difese del corpo, garantendosi in tal modo una lunga vita.

Christine S. Carstensen  
**IL TUO CERVELLO TI FA INGRASSARE?**

Il Punto d'Incontro, Milano 2008  
pagine 218 • 12,90 euro

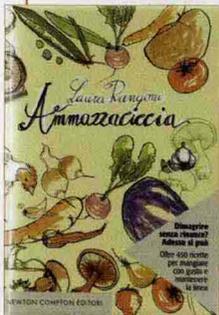


Il testo propone un approccio innovativo al problema del sovrappeso, trattando la tematica dal punto di vista psicologico. Secondo questo libro, infatti, l'aumento di peso non è casuale ma spesso nasce da un importante shock emotivo. Così, partendo dalle proprie ricerche e dall'esperienza maturata in diversi settori, l'autrice propone una serie di tecniche per ritrovare l'equilibrio emotivo e quindi dimagrire senza troppi sacrifici. Il fulcro del processo è l'acquisizione di "una bussola alimentare" che permetta di ritrovare il piacere di mangiare, rispettando il corpo.

Laura Rangoni  
**AMMAZZACCICIA**

Editori Newton Compton, Roma 2008, pagine 640 • 22,90 euro

Un ricettario con preparazioni semplici e creative - con l'abbinamento di frutta e carne e con un ricco utilizzo di spezie - pensate per chi vuole intraprendere un regime ipocalorico. Le fasi di preparazione sono ben spiegate e l'indicazione delle calorie è riportata per ogni ingrediente, non solo per il piatto complessivo, affinché ognuno impari a calcolarsi autonomamente il valore energetico del proprio pasto. L'autrice, bolognese per origine e quindi dai gusti culinari elaborati, ha un archivio di oltre un milione di ricette provenienti da tutto il mondo, dal quale attinge parte del suo ricco sapere.



Sabine Wacker  
**DIMAGRIRE CON LA DIETA ACIDO-BASE**

Tecniche Nuove Editore, Milano 2009, pagine 128 • 13,90 euro

Secondo l'autrice di questo libro, eliminando certi cibi acidificanti - il cui consumo è considerato eccessivo nella dieta della società occidentale di oggi - anche solo per due settimane si ottengono nell'arco di pochi giorni ottimi benefici, non solo a vantaggio del peso-forma, ma anche della salute e dell'energia generale. Il programma contempla l'assunzione regolare di frutta e verdura, che nel volume sono utilizzati come ingredienti di ricette facili e golose, tutte suddivise secondo la stagionalità.

