

Dr. med. Cristina Tomasi



# *Sani!*

**Come il cibo  
influenza la  
nostra salute**

**ATHESIA**



Dedico questo libro a coloro che hanno deciso di prendere in mano la propria salute, perché affetti da sovrappeso, diabete, osteoporosi, stanchezza cronica, disturbi intestinali, o anche solo per vivere meglio, perché hanno capito che la salute passa per l'intestino, per dirla con Aristotele.

La dottoressa Cristina Tomasi vi invita ad analizzare in senso critico il vostro modo di mangiare, facendo chiarezza su alcuni cosiddetti dogmi dell'odierna alimentazione, ritenuti inconfutabili e per i quali, ad onor del vero, non esistono dimostrazioni scientifiche inoppugnabili.

La specialista in Medicina Interna disquisisce di carboidrati, grassi e proteine, elenca gli effetti devastanti dell'eccessivo consumo di zucchero, aiuta nell'interpretazione delle etichette degli alimenti, spiegando il perché la salute passa attraverso l'intestino. Dimostra che è possibile mangiare "Low Carb High Fat" (LCHF), ovvero con meno carboidrati e più grassi sani: per rendervi più semplice la messa in pratica di un'alimentazione LCHF troverete 80 ricette di facile esecuzione per un mangiare sano, ma comunque sfizioso.

Mangiare bene per vivere meglio, perché noi siamo quello che vogliamo mangiare e ciò che il nostro corpo ne ricava.

#### AVVISO AI LETTORI

I consigli, gli stimoli e i suggerimenti di questo libro sono stati redatti con scrupolo secondo lo stato attuale della conoscenza e controllati con cura dalla casa editrice e dall'autrice. L'utilizzo e l'applicazione dei consigli proposti in questo libro avvengono tuttavia esclusivamente a discrezione del lettore. In nessun modo i suggerimenti sono stati pensati in sostituzione di un trattamento medico professionale. Tutte le informazioni, nonostante l'accurato controllo, sono da considerarsi senza garanzia e si esclude qualsiasi responsabilità sia della casa editrice sia dell'autrice.

2017

Tutti i diritti riservati

© by Athesia SpA, Bolzano

Titolo dell'edizione originale: "Gesund?"

Traduzione dal tedesco, testi: Cristina Tomasi

Traduzione dal tedesco, ricette: Nicoletta De Rossi

Design di copertina: Jung & C, [www.jung.it](http://www.jung.it)

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: GZH, Zagreb

ISBN 978-88-6839-252-9

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[casa.editrice@athesia.it](mailto:casa.editrice@athesia.it)

# Sommario

<b>INTRODUZIONE</b> .....	10	Omelette al latte di mandorle.....	83
<b>Il nostro intestino</b> .....	14	Crema alla nocciola con frutta .....	84
Disbiosi: quando i batteri cattivi prevalgono.....	15	<b>Minestre e primi piatti</b> .....	86
Leaky Gut Syndrome o sindrome dell'aumentata permeabilità intestinale.....	16	Minestrone con salmone affumicato....	89
<b>Carboidrati</b> .....	20	Zuppa di verza .....	90
Zucchero = carboidrati = zucchero .....	20	Zuppa di zucca all'orientale .....	90
Fruttosio .....	24	Zuppa di carciofi.....	93
Dolcificanti .....	28	Crema di zucchine allo zenzero .....	93
<b>Amido resistente</b> .....	32	Zuppa di cavolo nero .....	94
<b>I grassi: tra mito e realtà</b> .....	34	Zuppa con frittatine .....	94
Grassi saturi e insaturi .....	35	Spaghetti di zucchine con ragù di carne.....	97
Acidi grassi trans .....	37	Spaghetti di carote .....	98
Fobie da grasso .....	39	Gratin di melanzane e pomodoro .....	98
Il colesterolo.....	44	Risotto al finocchio con lo speck.....	101
Quali grassi usare per cucinare? .....	46	Frittata con fonduta di formaggio .....	101
<b>Proteine</b> .....	50	Krapfen con ripieno di formaggio .....	103
<b>Spezie</b> .....	54	Muffin ai piselli e pecorino .....	104
<b>Il semaforo della spesa</b> .....	62	Mousse di lenticchie Beluga .....	104
<b>Il digiuno</b> .....	66	Cordon bleu di barbabietole con salsa alla pimpinella.....	107
<b>RICETTE</b> .....	73	Pizza low carb .....	108
<b>Colazione e snacks</b> .....	74	<b>Insalate e contorni</b> .....	110
Muesli alla "Critom".....	76	Avocado con gamberetti .....	114
Smoothie ai frutti di bosco .....	78	Insalata di quinoa .....	114
Barrette alle noci .....	78	Insalata di finocchi e noci.....	117
Cialde al cacao .....	81	Insalata di mango .....	117
Pancake al cocco.....	81	Cavoli technicolor.....	118
Porridge alle noci.....	83	Insalata "Firenze" .....	120
		Roastbeef su letto di finocchio .....	120

Involtini di prosciutto crudo .....	123	<b>Cibi fermentati</b> .....	172
Carpaccio di zucchine .....	123	Crauti .....	174
Pasticcio al finocchio .....	125	Tempeh asiatico .....	175
Barbabietole gratinate .....	125	Verdura fermentata .....	176
Striscioline di zucchine alla mediterranea .....	127	Kimchi .....	177
Spinaci con zenzero e sesamo .....	127	<b>Pane e dolci</b> .....	178
Fantasia di verdure con feta .....	128	Pane alle castagne .....	182
<b>Carne</b> .....	130	Muffin con sesamo e miele .....	182
Hamburger a forma di cuore .....	134	Panini ai semi di girasole .....	185
Bistecche di pollo con il mango .....	134	Pane povero di carboidrati .....	186
Involtini di tacchino con crema di zucca	136	Dolce alle mandorle e ai semi di lino ...	188
Scaloppine di maiale alle mandorle ....	138	Pane alle mandorle .....	188
Medaglioni di maiale in mantello di speck .....	141	Dolce al cocco e arance .....	191
Bistecche di manzo con romanesco ....	142	Dolci scozzesi con uva sultanina .....	191
Tartare all'avocado .....	144	Torta alle fragole .....	193
Stinco di vitello lessato .....	144	Torta alle albicocche .....	194
Noce di manzo arrostita rosa alla parmigiana .....	147	Torta alle mandorle low carb .....	194
<b>Pesce</b> .....	148	Dolci al cioccolato .....	197
Filetto di salmone ai pistacchi .....	152	Dolcetti alle noci .....	197
Filetto di salmone alle noci .....	152	Tiramisù .....	198
Filetto di pesce persico alla mediterranea .....	155	<b>INDICE A-Z</b> .....	200
Filetti di merluzzo alle verdure .....	157	<b>SUGGERIMENTI</b> .....	204
Merluzzo in salsa al limone .....	157	<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	206
Filetto di platessa alle mandorle .....	158	<b>FONTI</b> .....	207
Gamberetti su letto di barbabietole ....	158		
Seppie ripiene .....	161		
<b>Uova</b> .....	162		
Frittata alla cipolla .....	166		
Frittata al formaggio e verdura .....	166		
Uova all'occhio di bue .....	168		
Uova affogate con pancetta e spinaci ..	168		
Omelette al formaggio .....	171		
Uova cotte al forno .....	171		





# Introduzione

*Pensiamo autonomamente o siamo schiavi della pubblicità?*

*Non esiste nessun'altra scienza così assolutamente confusa e confondente come la scienza alimentare, che ancora oggi è, purtroppo, una scienza inesatta e quasi mai in grado di produrre risultati affidabili. La maggior parte degli studi scientifici sull'alimentazione viene sovvenzionata dall'industria alimentare. Dobbiamo quindi sorprenderci se la scienza alimentare promuove i cibi confezionati ad arte offertici dall'industria alimentare? Cibi con scadente valore nutritivo, pieni di additivi, esaltatori di sapore, coloranti, conservanti, proteine di basso valore, grassi e carboidrati alterati chimicamente, pompati di sale e zucchero. Mai nella storia della civilizzazione umana abbiamo assistito a tali drastici cambiamenti nel modo di mangiare come negli ultimi 60–70 anni.*

*Chi dobbiamo ringraziare per questi cambiamenti oltre all'industria alimentare? Non per ultima la scienza nutrizionale, ovviamente, che ci ha sepolto sotto un'infinità di confusione e cattiva informazione sul cibo. Tramite la sua equivoca e talvolta fasulla "evidenza scientifica" ci ha fatto abbandonare i cibi naturali, che abbiamo mangiato per millenni e li ha sostituiti con un miscuglio chimico ben confezionato che oggi giorno chiamiamo cibo. Non c'è dubbio che queste tragiche mutazioni nel modo di alimentarci sono largamente responsabili dell'epidemia di obesità, diabete, malattie cardiache, cancro, autismo, Alzheimer e molte altre, che costituiscono la piaga dell'umanità.*

*Natasha Campbell-McBride, MD, MMedSci (nutrition), MMedSci (neurology)*



## Storia vera

### SARA, 4 ANNI

Tempo fa venne da me una mia paziente di lunga data, chiedendomi se conoscevo una psicologa per la nipotina. Poiché ricordavo che la nipotina non poteva essere in età da psicologo, le chiesi quanti anni avesse la piccolina: non ancora quattro! Voi capirete la mia sorpresa, Le chiesi perché ritenesse fosse necessaria una psicologa. Mi raccontò allora che la piccola era ingestibile, mai ferma, un capriccio costante, petulante, aggressiva: lei e la figlia erano sfinite. Le chiesi allora quanto zucchero mangiasse la bimba. Quasi scioccata mi disse: pochissimo! Mi feci raccontare esattamente cosa mangiasse durante la giornata. Eccovi i menu: colazione: tè e biscotti (= zucchero), merenda: succo di frutta e brioche all'uvetta (= zucchero + zucchero), pranzo: pasta (= zucchero), merendina: barretta (= zucchero), cena: a seconda della giornata, raramente pesce, massimo 2 uova alla settimana, poca carne rossa, casomai bianca, poca frutta e verdura, grassi sani scarsissimi. Togliamo a questa bambina il sovraccarico di zucchero dalla sua alimentazione, riduciamo il consumo di pasta, buttiamo tutti i cibi confezionati, aggiungiamo grassi sani (saturi, essenziali per lo sviluppo cerebrale dei bimbi, come burro, lardo, grasso di cocco, monoinsaturi come l'olio di oliva) ed eliminiamo quelli vegetali polinsaturi (mais, soia, girasole, arachidi), introduciamo proteine nobili (tranquillamente 2 uova al giorno, carni di allevamenti adeguati, se bianche vale lo stesso), frutta (per invitare i bimbi a mangiarla, si possono preparare fragole o lamponi con panna montata). Modificare le abitudini alimentari di questi bimbi abituati da noi adulti a un alto apporto di zuccheri raffinati è un processo lento e laborioso, ma verrete premiati da una bimba gioiosa e vivace, come si addice a un bimbo della sua età, e non più da una bimba "iperattiva".



# *I grassi: tra mito e realtà*

## *Il grasso non ingrassa*

*Scommetto che la maggior parte di voi è preoccupata del proprio livello di colesterolo, evitando burro, panna e formaggi, per paura di morire per un attacco cardiaco, giusto? Molti di voi assumono probabilmente una statina (il farmaco per abbassare il colesterolo). Se è così, siete vittime della campagna anti-colesterolo, probabilmente il più grande scandalo medico dell'era moderna. Peggio ancora, magari soffrite di disturbi di memoria, debolezza muscolare, dolore alle gambe, impotenza sessuale o cancro, non perché state invecchiando, ma per i possibili e dannosi effetti collaterali delle statine.*

*Uffe Rafvnskov, Medico, MD, PhD*

# Muesli alla “Critom”

Per circa 800 g

🕒 10 minuti circa + cottura ●○○

100 g di noci  
 100 g di mandorle  
 100 g di nocciole  
 100 g di noci di Macadamia  
 100 g di noci del Brasile  
 50 g di semi di zucca  
 60 g di semi di girasole  
 60 g di semi di Chia  
 60 g di semi di canapa  
 70 g di granella di cocco  
 2 C di olio di cocco  
 2 C di miele  
 fettine di mele e pere  
 per guarnire

## Preparazione

- Tritare tutti i tipi di noci e di semi e mescolarli ai restanti ingredienti.
- Adagiare il tutto su una teglia ricoperta con carta da forno e cuocere in forno a **100 gradi** per **1 ora** circa.
- Servire il muesli in coppette di vetro guarnito con fettine di mele e pere fresche.

**Suggerimenti:** questo muesli si mantiene in frigorifero per **alcune settimane**. A piacere potete utilizzare per la preparazione anche altri tipi di noci e frutta secca.

## Una buona colazione anche senza pane

Speck, prosciutto, uova strapazzate, uova all'occhio di bue, formaggio e formaggio fresco: tutte queste squisitezze si possono mangiare anche con pomodoro, cetrioli, carote, cavolo rapa e peperoni. È soltanto un'abitudine quella di mangiare panini imbottiti. Abituiamoci a pensare diversamente e gustiamo il companatico con la verdura, o viceversa la verdura con il companatico.





# Minestrone con salmone affumicato

2 porzioni

🕒 35 minuti circa ●○○

3 carote

1 zuccina

5-6 pomodorini da cocktail

1 cipolla tagliata a dadini

3 C di olio d'oliva extra-vergine

500 ml di brodo vegetale o acqua

2-3 fette di salmone affumicato

1 C di prezzemolo tritato  
peperoncino macinato  
sale

## Preparazione

- Mondare le carote e la zuccina, lavarle e tagliarle a fette. Lavare i pomodorini e tagliarli a pezzetti.
- Soffriggere i dadini di cipolla nell'olio, aggiungere le carote e soffriggerle brevemente.
- Unire i pomodorini, irrorare con un po' di brodo vegetale e cuocere per **alcuni minuti**.
- Aggiungere la zuccina e la restante verdura.
- Cuocere fino a quando la verdura non sarà cotta e il minestrone avrà raggiunto la consistenza desiderata.
- Tagliare il salmone affumicato a striscioline e unirlo al minestrone insieme al prezzemolo e mescolare bene.
- Insaporire con il peperoncino e il sale.
- Distribuire il minestrone nei piatti e servire.

**Suggerimento:** si può insaporire il minestrone anche con 2 C di salsa di soia, irrorandolo prima di servirlo con un po' di olio d'oliva.



# Medaglioni di maiale in mantello di speck

2 porzioni

🕒 30 minuti circa ●●○

2 fette di **melanzane**  
 4 fette di **peperoni**  
 4 fette di **finocchio**  
 10 fette di **zucchine**  
 2 C di **olio d'oliva**  
**sale e pepe** appena  
 macinato  
 300 g di **filetto di maiale**  
 2-4 fette di **speck**  
 1 C di **olio di colza** o **burro**  
 chiarificato  
**sale aromatizzato**  
 1 C di **burro**  
 2 C di **vino bianco**  
 3 C di **acqua**

ALTRO

**rosmarino** per guarnire  
**timo** per guarnire

## Preparazione

- Scaldare l'olio d'oliva e cuocervi la verdura al dente. Condire con il sale e il pepe e tenere in caldo.
- Tagliare il filetto di maiale a medaglioni alti 2-3 cm e avvolgerli ciascuno in una fetta di speck. Scaldare l'olio di colza nella stessa padella e arrostiti i medaglioni da entrambi i lati.
- Togliere la carne dal fuoco, insaporirla con il sale aromatizzato e far riposare coperto al bordo del piano di cottura.
- In una padella far sobbollire il burro, il vino bianco e l'acqua ottenendone una specie di sciroppo.
- Disporre la verdura sui piatti e adagiarvi sopra i medaglioni. Versarvi alcune gocce di salsa e servire guarnito con il rosmarino e il timo.

**Suggerimenti:** tirate fuori la carne dal frigorifero un po' di tempo prima di cuocerla in modo che sia a temperatura ambiente. Con i medaglioni si accompagnano bene anche cavoli, pomodori grigliati, cipolle glassate, carote, piselli al burro o lenticchie. Per arrostiti potete anche usare dell'olio di cocco.

# Filetto di salmone ai pistacchi

2 porzioni

🕒 15 minuti circa + cottura ●○○

400 g di **filetto di salmone**  
senza pelle

**olio d'oliva**

3 C di **pistacchi** tritati

**sale di Maldon**

2 **pomodorini da cocktail**  
per guarnire

**indivia riccia**

4 C di **condimento al  
limone**

**foglie di basilico** per  
guarnire

## Preparazione

- Dividere in porzioni, a piacere, il filetto di salmone e versarvi sopra alcune gocce di olio d'oliva.
- Passare il salmone nei pistacchi tritati e sistemarlo in una pirofila unta d'olio d'oliva.
- Insaporire con il sale di Maldon e cuocere nel forno preriscaldato a **220 gradi** per circa **5 minuti**.
- Marinare l'indivia riccia con il condimento al limone e sistemarla sui piatti. Adagiarvi sopra il salmone, guarnire con i pomodorini e le foglie di basilico e servire.

**Suggerimento:** per il condimento al limone emulsionare 1 C di succo di limone con 3 cucchiaini di olio d'oliva e condire il tutto con sale e pepe.

# Filetto di salmone alle noci

2 porzioni

🕒 15 minuti circa ●○○

400 g di **filetto di salmone**  
senza pelle

10 **gherigli di noci**

**rucola**

**indivia riccia**

3 C di **succo di limone**

**olio d'oliva**

**sale di Maldon**

$\frac{1}{4}$  **limone**, scorza tagliata  
a striscioline

**punte di aneto**

1 C di **pesto alla rucola** per  
guarnire

**sale marino nero** per  
guarnire

## Preparazione

- Tagliare il filetto di salmone a pezzetti, cuocerlo per circa **4 minuti** nella vaporiera e lasciare riposare brevemente.
- Tritare grossolanamente i gherigli di noce. Lavare la rucola e l'indivia riccia e spezzettarle.
- Disporre il salmone insieme all'insalata sui piatti.
- Emulsionare il succo di limone con l'olio d'oliva, versare questo condimento sul pesce e insaporire con il sale di Maldon. Guarnire con le punte d'aneto, la scorza di limone, il pesto alla rucola e il sale nero e servire.

**Suggerimenti:** se non avete una vaporiera, potete cuocere il salmone anche in una padella o usare una pentola dotata di cestello per la cottura. Quando sbucciate il limone fate attenzione a non tagliare anche la parte bianca amara.





# Omelette al formaggio

2 porzioni

⌚ 15 minuti circa ●○○

## 4 uova

4 C di **mandorle** tritate2 C di **erba cipollina** tagliata finemente2 C di **olio di cocco**200 g di **gorgonzola** o formaggio Roquefort**erba cipollina** tagliata finemente per guarnire

## Preparazione

- Rompere le uova in una ciotola, unire le mandorle e l'erba cipollina e sbattere il tutto ben bene.
- Scaldare in una padella l'olio di cocco e versarvi la metà del composto di uova.
- Quando l'uovo si sarà rappreso, girare l'omelette, spalmarla con la metà del formaggio e completare la cottura.
- Piegare l'omelette, coprirla e far riposare al bordo del piano di cottura.
- Ripete il procedimento con la restante metà del composto di uova.
- Disporre sui piatti l'omelette al formaggio, guarnire con l'erba cipollina e servire.

**Suggerimento:** servite con questa omelette della verdura stufata.

# Uova cotte al forno

2 porzioni

⌚ 10 minuti circa + cottura ●○○

## 4 uova

**sale** e **pepe** appena macinato50 g di **pecorino** grattugiato2 C di **erbe aromatiche** (prezzemolo, maggiorana, rosmarino, erba cipollina ecc.) tagliate finemente1 C di **burro** per la pirofila**scaglie di pecorino** per guarnire

## Preparazione

- Rompere le uova in una ciotola e insaporirle con il sale e il pepe.
- Incorporare il pecorino e le erbe aromatiche.
- Ungere con il burro una padella da forno o una pirofila e versarvi il composto di uova.
- Sistemare la padella sul livello medio e cuocere nel forno preriscaldato a **200 gradi** per circa **7 minuti**.
- Guarnire con le scaglie di pecorino e servire.

*Uova sode  
per spuntino*

Le uova sode si possono conservare nel frigorifero per più giorni e sono così sempre a portata di mano, quando all'improvviso si avrebbe voglia di un panino o di qualcosa di dolce. Sono perfette anche da portare in ufficio o per la pausa pranzo.

# Pane alle castagne

1 stampo per plum-cake

🕒 15 minuti circa + cottura + raffreddamento ●●○

130 g di **farina di castagne**  
 50 g di **farina di cocco**  
 30 g di **semi di lino**  
 1 pizzico di **sale**  
 1 C di **soda per alimenti**  
 3 C di **yogurt naturale**  
 2 C di **miele**  
 4 **uova**  
 150–200 ml di **latte**

## Preparazione

- Setacciare entrambe le farine, mescolarle con i semi di lino, il sale e la soda per alimenti.
- Sbattere lo yogurt, il miele e le uova fino a ottenere una schiuma.
- Unire il composto alle farine insieme al latte e impastare il tutto fino a ottenere un impasto di consistenza media.
- Versare l'impasto nello stampo imburrato e infarinato e cuocere nel forno preriscaldato a **165 gradi** per circa **45 minuti**.
- Far raffreddare un po' e poi sformare capovolgendo lo stampo.

**Suggerimento:** se i semi di lino sono leggermente tostati e tritati, il gusto è ancora più intenso.

# Muffin con sesamo e miele

4–6 stampini per muffin

🕒 15 minuti + cottura + raffreddamento ●●○

20 g di **olio di cocco**  
 1 C di **miele**  
 1 **uovo**  
 1 **albume**  
 100 g di **mandorle tritate**  
**sale**  
 ½ C di **soda per alimenti**  
**olio di cocco** o burro per gli stampini  
 1 C di **farina di mandorle** per gli stampini  
**sesamo** per cospargere

## Preparazione

- Riscaldare l'olio di cocco a bagnomaria in modo che diventi liquido. Unirvi il miele, l'uovo e l'albume e sbattere fino a ottenere una schiuma.
- Mescolare le mandorle, il sale e la soda e incorporarle delicatamente al composto di miele e uova.
- Ungere gli stampini con l'olio di cocco e cospargerli con la farina di mandorle.
- Versare l'impasto negli stampini, cospargere con il sesamo e cuocere nel forno preriscaldato a **180 gradi** per circa **20 minuti**.
- Far raffreddare un po' e sformare i muffin capovolgendo gli stampini.

**Suggerimento:** potete utilizzare anche uno stampo per madeleine e ridurre così il tempo di cottura in forno a **10–12 minuti**.







# Torta alle fragole

1 stampo per torta (Ø 24 cm) ⌚ 20 minuti circa + cottura + raffreddamento ●●○

## PER IL PAN DI SPAGNA

6 uova

160 g di **eritritolo**  
(dolcificante)

100 g di **farina di mandorle**

1 c di **farina di guar** o farina  
di maranta

1 pizzico di **sale**

1 p.c. di **semi di vaniglia**

5 C di **acqua calda**

## PER LA FARCITURA

500 g di **fragole**

400 ml di **panna**

2 c di **eritritolo** (dolcificante)

1 p.c. di **semi di vaniglia**

## ALTRO

**melissa o menta** per  
guarnire

**cioccolata fondente** grattugiata grossolanamente per guarnire

## Pan di Spagna

- Sbattere a bagnomaria le uova con l'eritritolo, i semi di vaniglia, il sale e l'acqua e poi lavorare gli ingredienti nel robot da cucina fino a ottenere una crema spumosa.
- Mescolare la farina di mandorle e di guar e incorporarle delicatamente all'impasto all'uovo.
- Versare l'impasto nello stampo ricoperto con la carta da forno, lisciare bene la superficie e cuocere nel forno preriscaldato a **160 gradi** per circa **45 minuti**.
- Far raffreddare il pan di Spagna e tagliarlo nel senso orizzontale in due.

## Farcitura

- Lavare le fragole, mondarle e tagliarle a spicchi.
- Montare a neve soda la panna con l'eritritolo e i semi di vaniglia.

## Per ultimare

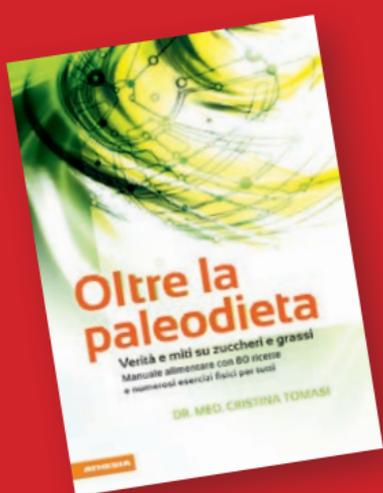
- Spalmare una metà del pan di Spagna con la panna montata e farcire con una parte della fragole.
- Coprire con l'altra metà del pan di Spagna. Spalmare con il resto di panna montata anche questa metà e il bordo della torta. Sistemarvi sopra le restanti fragole.
- Guarnire il bordo della torta con la cioccolata grattugiata e la parte superiore con la melissa.

**Suggerimenti:** il pan di Spagna si può tagliare facilmente a metà usando uno spago. Cuocete il pan di Spagna già il giorno prima in modo che si raffreddi ben bene. Al posto dell'eritritolo potete anche usare altri dolcificanti (p. es. lo xilitolo, il tagatosio ecc.).



### Dr. med. Cristina Tomasi

La dottoressa Cristina Tomasi nasce nel 1965, studia medicina all'Università di Innsbruck, dove si specializza in Medicina Interna e Angiologia. Successivamente consegue presso Università degli Studi di Brescia il Master in Osteoporosi e malattie del metabolismo osseo. La sua formazione in Medicina ortomolecolare e Terapia ormonale bioidentica le permette un approccio funzionale a 360 gradi ai suoi pazienti. Per circa 14 anni ha lavorato presso il reparto di Medicina Interna dell'ospedale di Bolzano, da circa 15 anni lavora nel proprio ambulatorio privato a Bolzano. Ogni sabato potete leggere i suoi consigli sulla salute nella pagina dedicata del quotidiano "Dolomiten". Nel 2013 pubblica il suo primo libro "Oltre la paleodieta" e in tedesco "Gesund mit Paleo", che, per il grande successo raggiunto, è alla terza edizione.



[www.cristinatomasi.com](http://www.cristinatomasi.com)

**Volete anche voi prendere in mano la vostra salute e liberarvi da sovrappeso, diabete, osteoporosi, stanchezza cronica e disturbi dell'apparato digerente? In ogni caso vivere meglio e in salute?**

La specialista in Medicina Interna dottoressa Cristina Tomasi informa su carboidrati, grassi e proteine, descrive le conseguenze nefaste di un eccessivo consumo di zuccheri e il perché la salute passi attraverso l'intestino, dà consigli sulla lettura delle etichette. Inoltre spiega in termini chiari e comprensibili quali siano i cardini di un'alimentazione sana che assicuri il mantenimento o il raggiungimento della propria salute.

- I primi passi per una riflessione critica del proprio stile alimentare
- Tutto su carboidrati, grassi e proteine
- Indicazioni su come sia possibile guarire da sovrappeso, diabete, osteoporosi, stanchezza cronica e disturbi dell'apparato digerente
- Perché mangiare "Low Carb High Fat", ovvero con meno carboidrati ma contemporaneamente più grassi, è sano e mantiene in forma
- 80 ricette per un'alimentazione genuina ed equilibrata

19,90 € (I/D/A)

ISBN 978-88-6839-252-9



9 788868 392529

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)