

Lo chef promotore di Salute e Benessere

Guida pratica alla DietaGIFT

Attilio Speciani

Medico immunologo, da 30 anni si occupa di alimentazione e di ipersensibilità alimentari, ed è membro del Comitato Scientifico di Medicina complementare della Regione Lombardia.

Luca Speciani

Dottore in Scienze Agrarie e in corso di seconda laurea in Medicina, è tecnico di atletica leggera e consulente nutrizionale della nazionale italiana di ultramaratona.

Autori di diversi libri di divulgazione medico scientifica, operano a Milano presso lo studio SMA di Via Vegezio, 12.

www.dietagift.it
www.lucaspeciani.it

La chiave dell'ingrassamento/dimagrimento sta in un metabolismo efficiente e nella corretta regolazione della neurochimica cerebrale.

Il tipo di alimentazione proposto nel libro non serve solo per dimagrire ma anche per restare in salute ed è pensato anche, con gli opportuni accorgimenti, per coloro che a causa di patologie come il diabete, l'osteoporosi, una cardiopatia o altri disturbi, devono seguire un regime alimentare che migliori anche il metabolismo. Il testo spiega alcune regole pratiche di immediata applicabilità, che consentono a chi legge di agire subito e correttamente.

In sintesi le regole fondamentali sono:

- tre pasti al giorno, con colazione da re;
- frutta e verdure libere, ai pasti e fuori pasto;
- cibi sì e cibi no;
- il monopiatto per pranzo e cena;
- imparare a muoversi con intelligenza.

Il libro contiene anche ricette e uno schema di menu per portare avanti un ciclo di tre settimane di DietaGIFT.

20th
gruppo
ethos

gruppo ethos

ristoratori da sempre guidati
dall'etica e dalla passione

www.gruppoethos.it

 **tecniche nuove**
www.tecnichenuove.com



Lo chef promotore di **Salute e Benessere** • Guida pratica alla **DietaGIFT**

Attilio e Luca Speciani



gruppo ethos
ristoratori da sempre guidati dall'etica e dalla passione


sanmauro
rural cuisine




RISO AMARO

Lo chef promotore di Salute e Benessere



Guida pratica alla **DietaGIFT**

Attilio Speciani - Luca Speciani

 **tecniche nuove**
www.tecnichenuove.com