

Super Food: alimenti ricchi e pieni di vita, nutrienti e terapeutici!

Super Food: un fantastico libro di David Wolfe che ci porta nell'ancora poco conosciuto mondo dei supercibi!

Super Food: un'ottima fonte di fibra, vitamine, minerali e  altri nutrienti.

In attesa della recensione del libro riporto un utile introduzione.

I supercibi sono ad alto contenuto di **fitonutrienti e antiossidanti** come le vitamine A ed E e beta-carotene, e possono aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiache e altre condizioni di salute.

I supercibi di antica tradizione

I super food sono stati usati per migliaia di anni dalle popolazioni indigene per **guarire mente e corpo**, e possono essere considerati come una **preziosa medicina della natura**.

In natura troviamo supercibi di tutti i colori!

Acaj, nettare di agave, aceto di mele, aloe vera, frutto del baobab, alghe, ciliegie, cacao, proteine  del riso, camu

camu, carruba, moringa, cayenna, **semi di chia**, clorella, cannella, noce di cocco, durian, lino, ginko biloba, ginseng, bacche di goji, tè verde, guaranà, canapa, kombucha, lucuma, **maca andina**, MSM zolfo, maquì, mesquite, noni, granada, **reishi**, rooibos, curcuma, spirulina, quinoa, ecc. ecc.

I benefici e i nutrienti che troviamo inclusi nei migliori supercibi

Probabilmente avete già sentito parlare di loro, ma qui voglio spiegare in dettaglio esattamente quali sono i **vantaggi dei supercibi per la nostra salute**. Sono informazioni condivise da molti nutrizionisti.

Prima di osservare il mondo dei supercibi è bene chiarire una cosa: non sono cibi miracolosi, ma sicuramente ci danno molti **più vantaggi rispetto ad altri cibi**. Si tratta di alimenti naturali che **contengono un'alta densità di nutrienti**, sostanze fitochimiche e antiossidanti. Ma è doveroso precisare che è solo un falso mito il fatto che questa categoria di cibi possa permettere di perdere peso velocemente. I super food non mirano a farvi perdere peso, ma bensì a migliorare la vostra salute. E' molto utile adottare nuove abitudini e sostituire gli alimenti che ci fanno ingrassare con cibi ad alto valore nutrizionale.

Nei supercibi troviamo **alimenti antiossidanti**, un alto contenuto di **vitamine e minerali**, ma anche tanti nutrienti **utili a combattere stitichezza o stress**. In definitiva, molti di questi supercibi vi aiuteranno a sentirvi meglio, a prendervi cura del vostro corpo nel migliore dei modi. Si possono trarre grandi vantaggi e benefici, **per una vita più sana e naturale**, per iniziare a seguire un'alimentazione decisamente più leggera e migliore!

Come assumere i supercibi?

Molti si chiedono come assumerli, e quindi magari non basta conoscere bene le loro proprietà. Come possiamo introdurre questi preziosi alimenti nei nostri pasti quotidiani? Il modo più semplice è **aggiungerli ai frullati dolci e ai frullati verdi**, fatti con frutta e verdure fresche. Nel mio frigo ho molti vasi con differenti supercibi e ogni giorno mi invento un frullato diverso. Alcuni supercibi li assumo in capsule per praticità, come ad esempio le alghe, i funghi e la maca. I semi possono essere **aggiunti alle insalate** e possono anche essere mescolati ad alimenti come l'avena, come in particolare il cacao o l'açaj.

Nel seguente video David Wolfe ci parla dei Super Foods

Estratto PDF del libro!

