

Total beauty: il metodo naturale delle star per risplendere dentro e fuori

Total beauty: il metodo naturale delle star per risplendere dentro e fuori

Total beauty: in attesa di una approfondita recensione  vediamo i principi basilari di salute e bellezza partendo dall'alimentazione.

Una dieta sana che è contribuisce alla salute è equilibrata e varia per mantenere il benessere di una persona. Infatti, avere abitudini alimentari sane può aiutare a prevenire malattie come l'obesità, il diabete o arteriosclerosi. Inoltre, una cattiva alimentazione può influenzare lo sviluppo fisico e mentale, ridurre le prestazioni o influenzare il sistema immunitario, stimolando l'organismo ad essere più vulnerabile.

Per mangiare in modo sano e equilibrato è necessario prendere in considerazione alcuni principi di base. Quindi, una dieta equilibrata dovrebbe contenere le sostanze nutritive essenziali per il corpo a svolgere tutti i processi metabolici e in grado di eseguire le attività quotidiane con buona energia.

Prendetevi il tempo per mangiare e, soprattutto, gustare il cibo! Mangiare consapevolmente aiuta a mangiare bene e fornisce risultati migliori rispetto a qualsiasi dieta.

Principi per una dieta vegana

Un certo numero di raccomandazioni sono rappresentati dal consumo di cibo, che secondo le regole d'oro dovrebbe essere non raffinato e quindi più sano. Mostriamo le due posizioni sull'argomento contro una dieta vegana, coloro che criticano o rifiutano e quelli che la difendono.

L'argomento più importante per esercitare un rifiuto o un'obiezione sulla dieta vegana, si basa sulla preoccupazione che senza la presenza di carne nella dieta è quasi impossibile condurre una sana alimentazione.

Tuttavia, questa preoccupazione per i vegani può essere facilmente confutata con il fatto che le sostanze nutritive della carne scompaiono poiché vengono distrutte del tutto dalla cottura.

Tuttavia, è importante prendere in considerazione le seguenti raccomandazioni, sia se segui un'alimentazione vegetariana che vegana:

Il cibo deve essere consumato il più possibile così come esiste in natura, quindi non è generalmente consigliato cibo che viene fornito in lattine o integratori a carattere sintetico.

E' sempre importante nella scelta degli alimenti poter scegliere il più sano, il più nutriente, come ad esempio possiamo trovare zucchero di canna grezzo, verdure e riso, ecc.

Scegliere una dieta equilibrata e stabile è essenziale, soprattutto per mantenere i valori del sangue a livelli che potremmo definire in buona salute. Un'altra raccomandazione per ottenere benefici nutrizionali è di mangiare cibi crudi ogni giorno, dal momento che la maggior parte delle sostanze nutritive vanno perse in cottura.

Si sconsiglia vivamente di mangiare alimenti a temperature molto elevate, come pure prodotti lattiero-caseari. In inverno, sono importanti le noci, che ci aiutano a mantenere l'energia necessaria nel nostro corpo. Per le persone che hanno uno stomaco debole, meglio non mescolare cibi crudi e cotti, meglio prima mangiare il crudo e dopo quello che è stato cucinato.

Per mantenere un buon equilibrio, non servono che le proteine siano in eccesso, poiché non sono di vitale importanza, questa è una notizia che viene bombardata dalla pubblicità ed ha a che fare con alcuni interessi dell'industria alimentare.

Mentre è sempre più comune e importante ricordare che i semi e le noci possono essere molto utili per tutte le persone che sono vegane, perché dà loro molte sostanze nutritive.

In molti casi arrivare ad una dieta vegana può essere difficile, ma al contrario di quello che si pensa ci sono molti aiuti nei menu, come ad esempio per iniziare si può fare uso di tofu e seitan.

Molte persone credono che i vegani hanno una dieta sbilanciata e carente, ma, al contrario, se una dieta è equilibrata e praticata bene è di sicuro una scelta molto più sana.

[Scarica l'estratto del libro!](#)

