

# Indice

<b>Prefazione</b> .....	IX
<b>Introduzione</b> .....	1
La mia storia .....	2
I 5 pilastri della salute: il mio approccio scientifico .....	5
Longevità .....	7
Le scelte di ogni giorno .....	9
Leggerezza .....	10
<b>Pilastro 1 Nutrizione personalizzata</b> .....	15
La scienza nel piatto .....	15
Il piatto della salute .....	18
Alla base del piatto .....	20
Come mettere in pratica il piatto della salute? .....	21
Segui il ritmo delle stagioni! .....	35
Il cibo biologico .....	37
Il senso di sazietà .....	37
L'antiaging nel piatto .....	38
Dieta dello sportivo .....	40

Controllo del peso corporeo.....	42
Innanzitutto, organizzazione! Dalla teoria alla pratica.....	52
<b>Pilastro 2 Armonia ed equilibrio interiore</b> .....	59
Disarmonia .....	59
Ikigai .....	61
Ordine ed equilibrio .....	64
Meditazione .....	65
Mindful eating, ovvero nutrirsi con consapevolezza .....	70
Digital detox .....	73
Nature therapy.....	78
Lifestyle diary .....	85
Mental antiaging.....	88
<b>Pilastro 3 Attività fisica</b> .....	93
Benefici dell'attività fisica .....	94
Uno stile di vita attivo.....	94
Tipologie di attività fisica .....	96
Come scegliere l'attività fisica più adatta a te? .....	99
Sport e antiaging.....	104
Marginal gains.....	109
<b>Pilastro 4 Il sonno</b> .....	111
Che cosa succede quando dormiamo? .....	112
Orologio biologico e cronotipo .....	116
Fasi del sonno.....	119
Quante ore si deve dormire? .....	121
Sonno e antiaging.....	124
Disturbi del sonno.....	124
Come fare per vincere l'insonnia .....	128
Alcune tecniche di rilassamento .....	134

<b>Pilastro 5 Integrazione alimentare e cosmetica</b> . . . . .	137
Fitoterapia . . . . .	139
Cosmeceutica, antiaging e cura della bellezza.	
Unione di scienza e natura per la cura della pelle . . . . .	155
Strategie per contrastare l'invecchiamento precoce alla pelle . . . . .	156
Forma corporea: come valorizzarsi . . . . .	166
<b>Non arrenderti: il segreto per raggiungere i tuoi obiettivi</b> . . . . .	171
Bilancia decisionale . . . . .	172
La ruota di Prochaska e DiClemente . . . . .	174
Strategie per affrontare le situazioni ad alto rischio . . . . .	175

### **I piatti dei miei pazienti Ricette di cucina semplici, smart, equilibrate**

Il piacere della sana alimentazione . . . . .	179
Prime colazioni, merende e dessert . . . . .	180
Chia pudding . . . . .	182
Banana pancake . . . . .	184
Pancake salati senza lievito . . . . .	186
Guacamole toast . . . . .	188
Cioccolato al cuore di banana . . . . .	190
Primi piatti o piatti unici . . . . .	192
Orecchiette in salsa di broccoli e acciughe . . . . .	192
Paella di pesce . . . . .	194
Spaghetti integrali al ragù di lenticchie . . . . .	197
Torta salata light . . . . .	198
Secondi piatti . . . . .	200
Insalata multicolore . . . . .	200

Frittata primavera . . . . .	202
Tacchino al profumo di Sicilia . . . . .	204
Salmone in crosta di pistacchi . . . . .	206
Seppie con i piselli. . . . .	208
Merluzzo alla pizzaiola . . . . .	210
Straccetti di pollo allo zenzero . . . . .	212
<b>Legumi . . . . .</b>	<b>214</b>
Falafel: polpette di legumi al profumo di Oriente . . . . .	214
Hummus di ceci con broccoli e limone . . . . .	216
<b>Contorni di verdure . . . . .</b>	<b>218</b>
Insalata di finocchi, arance e olive . . . . .	218
Pizzette di melanzane . . . . .	220
Spaghetti di zucchine . . . . .	222
<b>I prossimi passi . . . . .</b>	<b>224</b>
<b>L’Autrice . . . . .</b>	<b>225</b>
<b>Ringraziamenti . . . . .</b>	<b>228</b>