



CORTISOLO IN EQUILIBRIO

Angela Dowden

19 x 23,5 cm | brossura

La salute vien mangiando

224 pagine

illustrazioni a colori | € 25

ISBN 978 88 6753 475 3



Il cortisolo, ormone essenziale per molte funzioni importanti nell'organismo, è sulla bocca di tutti in questi ultimi anni. Sembra che per molti i suoi livelli siano aumentati come risposta allo stress cronico di tutti i giorni e questo, a lungo andare, causi problemi alla nostra salute: sempre agitati, fatica a perdere peso e a lungo andare pressione alta e altri disturbi.

Quindi come fare a regolarne la produzione senza però andare ad aggiungere ulteriore stress a una vita già frenetica e complicata? *Cortisolo in equilibrio* e Angela Dowden faranno al caso vostro.

L'alimentazione infatti è fondamentale per tenere sotto controllo i livelli di questo ormone mitico: questo volume vi farà scoprire quali cibi sono più adatti, fornendovi idee per organizzare al meglio la vostra settimana, con un piano mensile. Tutte le ricette sono ricche di nutrienti, semplici e buonissime. Perché mangiare bene e sano non significa automaticamente rinunciare al piacere della buona cucina.

Idee per 100 piatti gustosi, dalla colazione al pranzo, fino addirittura al dolce: un risveglio dolce con pancake e french toast, passando per un'insalatina veloce a pranzo con zucchine, feta e menta per poi rilassarsi a casa per cena con un piatto corroborante di curry di sgombero con verdure brasate e pomodorini arrosto piccanti.

Lasciatevi guidare e mangiate sano per diminuire il cortisolo!