

Belli dentro, belli fuori

Indice:

- Prefazione (di Luca Speciani)
- Introduzione (di Lyda Bottino)
- Capitolo 1 – DietaGIFT e Medicina di Segnale
- Capitolo 2 – Dieta GIFT in pratica
- Capitolo 3 – Infiammazione da cibo e food sensitivity
- Capitolo 4 – I problemi estetici più comuni: l'eccesso di grasso
- Capitolo 5 – La cellulite e la ritenzione idrica
- Capitolo 6 – La perdita di tono muscolare
- Capitolo 7 – I problemi di pelle
- Capitolo 8 – Le stagioni della donna (pubertà, gravidanza, allattamento, menopausa, invecchiamento)
- Capitolo 9 – Cosmetici GIFT
- Capitolo 10 – GIFT tutto l'anno
- Capitolo 11 – Per una consapevolezza GIFT
- Capitolo 12 – Menu e ricette utili per incominciare
- Capitolo 13 – Bibliografia e sitografia

Dalla quarta di copertina

“Se bella vuoi apparire un poco devi soffrire”. Questa, ingenuamente, credevamo essere l'unica via possibile. Chi ancora credesse che due labbroni da Mick Jagger e due seni da maggiorata possano ingannare i nostri istinti è fuori strada. La vera bellezza è frutto di un equilibrio psicofisico interiore che si costruisce nel tempo e non con la fretta in poche settimane all'anno.

Questo libro esprime un concetto nuovo di estetica. Donne stressate, che stanno in piedi grazie a farmaci e che mantengono il peso con digiuni o diete squilibranti non potranno mai essere davvero belle. Quando avranno cambiato registro non avranno solo recuperato il loro pieno equilibrio ormonale. Avranno anche imparato a muoversi con grazia, perché quella grazia e quell'eleganza naturale sono la logica conseguenza di un vero equilibrio interiore: fisico, psichico, sociale.

La bellezza vera è fatta di classe, e nasce da dentro. Questo il messaggio che nasce dalla peculiare visione del mondo di Lyda Bottino, farmacista e nutrizionista, che da anni applica e insegna la dieta GIFT. Perché se non si è belli dentro non sarà mai possibile essere belli fuori.

Dalla prefazione di Luca Speciani

Si sentiva davvero il bisogno di un'altra guida pratica alla dietaGIFT, dopo le diverse che in libreria o negli studi dei tanti professionisti che la praticano, hanno avuto un discreto successo? La risposta, una volta ultimata la lettura di questo volume, è assolutamente affermativa. Lyda Bottino, farmacista e nutrizionista con master internazionale in nutrizione e dietetica, ha infatti svolto un prezioso lavoro di raccordo tra alimentazione, stile di vita ed estetica che ad oggi nessuno aveva osato sviscerare, almeno all'interno della scuola di alimentazione di segnale che – attraverso l'associazione AMPAS – mi pregio di rappresentare. Si parla infatti tanto di alimentazione e dimagrimento, di diete che fanno perdere tot kg in tot giorni, ma mai o raramente si mette in relazione la dieta con un incremento della bellezza dell'individuo – maschio o femmina che sia – in relazione al fatto che il regime scelto sia sano ed equilibrato invece che forzante e in grado di generare deperimento. Mangiare sano e inserire questa regolarità all'interno di uno stile di vita salutare, ci rende prima di tutto belli, dentro e fuori. Al contrario un regime forzante ipocalorico può regalarci, insieme alla perdita di peso ricercata (spesso

prevalentemente a carico del muscolo) una bruttezza è una flaccidità sofferente, riconoscibile a prima vista. Saper differenziare tra queste due opposte modalità può essere un primo importante passo verso un'approccio alimentare che difenda la nostra bellezza invece che danneggiarla.

Dall'introduzione di Lyda Bottino

“Se bella vuoi apparire un poco devi soffrire”.

Queste parole ci siamo sentite dire e ci siamo mille volte ripetute per giustificare diete improbabili, digiuni, o sedute di palestra estenuanti, che ingenuamente credevamo essere l'unica via possibile.

Con la saggezza dell'età ho potuto scoprire che non vi era nulla di vero in tutto questo.

Sono laureata in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche, sono farmacista, e ho conseguito un Master Universitario internazionale in Nutrizione e Dietetica.

Nella vita ho fatto la ricercatrice al CNR, la farmacista per più di 10 anni e poi, convinta che lo stile di vita (cibo e attività fisica) sia il più potente farmaco, mi sono dedicata allo studio della nutrizione con master e corsi. Prima di questi studi, per un lungo periodo della mia vita, come molte donne, sono stata fermamente convinta che la bellezza richiedesse una magrezza esagerata, da perseguire quindi ad ogni costo con grande sofferenza.

Mi sono infatti sottoposta a diete drastiche, a digiuni, ad ore e ore di nuoto. Ho preso tutti gli integratori in commercio che millantassero dimagrimenti incredibili e in qualche caso anche qualche farmaco, sempre con lo stesso unico obiettivo: perdere peso. Il solo risultato ottenuto è stato quello di ritrovarmi a trent'anni atonica, con la pelle spenta e precocemente invecchiata per la mancanza di nutrienti. E come se non bastasse anche depressa, frustrata e con l'autostima sotto i piedi. Tutto questo senza avere la reale necessità di perdere peso visto che ho sempre avuto una massa grassa considerata del tutto corretta, cioè tra il 20 e il 24%.

Ma per me e per molte donne, per essere belle bisognava essere sottopeso, non certo normopeso. Normopeso equivaleva ad essere 'cicciettella'.

Chi ha falsificato le nostre percezioni a tal punto da indurci a credere una cosa così falsa?