

Dallas Hartwig e Melissa Hartwig

Tutto inizia con il CIBO

CAMBIA LA TUA VITA
CON LA DIETA **WHOLE30®**



MORE
THAN

BOOK

TUTTO INIZIA CON IL CIBO

Presentazione del libro di Dallas Hartwig e
Melissa Hartwig con Attilio Speciani

Tutto inizia con il cibo fornisce un programma chiaro, equilibrato e sostenibile per cambiare il tuo rapporto con il cibo, trasformando la tua vita in modi profondi e inaspettati.

Con il piano di ripristino nutrizionale in 30 giorni Whole30® di Dallas Hartwig e Melissa Hartwig potrai liberarti dai chili superflui, avere una migliore qualità della vita e un rapporto sano con il cibo, con significativi miglioramenti del sonno, dei livelli di energia, dell'umore e dell'autostima. Moltissime persone, inoltre, hanno constatato il "magico" miglioramento o addirittura la sparizione di una varietà di sintomi e malattie, dall'ipertensione al diabete, dalle allergie alla depressione. Con questo libro imparerai non solo a seguire la dieta Whole30®, ma capirai anche perché funziona, con spiegazioni semplici e accessibili. Tutto inizia con il cibo rivela come specifici alimenti potrebbero avere effetti negativi sul tuo aspetto, il tuo umore e la tua vita, in modi che non avresti mai pensato. Gli autori forniscono un piano d'azione chiaro e dettagliato per avere un metabolismo sano, guarire l'intestino, calmare l'infiammazione sistemica e porre fine alla voglia di cibi malsani.

Tutto inizia con il cibo è basato sulle più recenti scoperte scientifiche e comprende numerose testimonianze, un modello di pianificazione dei pasti, ricette deliziose e creative e molto altro ancora.

MARTEDÌ

7

FEBBRAIO

h 18.00

Interviene la Dottoressa **Michela Carola Speciani**, medico chirurgo, contributor di Expo 2015, esperta in nutrizione applicata.

Attilio Speciani

È riuscito a portare la sua passione per la moderna immunologia e le sue ricerche sull'infiammazione da cibo nel mondo della nutrizione. Con oltre 35 anni di esperienza in questi ambiti, due docenze universitarie e due specializzazioni (tiene molto a quella in Allergologia e Immunologia Clinica), lavora oggi sia a Milano sia a Londra. Direttore scientifico di SMA srl e GEK srl, due strutture polispecialistiche milanesi, è autore e coautore di oltre 30 libri e ogni giorno scrive su www.eurosalus.com/, sull'inglese www.docsalus.com/ e sulla sua fanpage www.facebook.com/speciani.

Tutto inizia con il cibo è pubblicato da **Edizioni LSWR**.
www.edizionilswr.it

