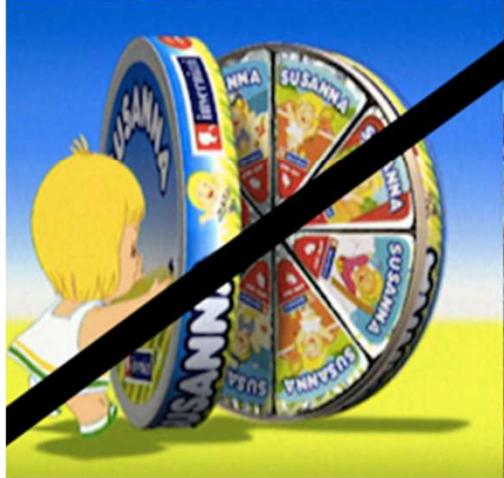
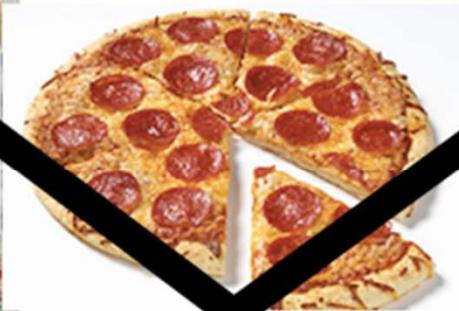


# Take home message #1

- **Riduci al minimo il consumo di cibi ultra-trasformati.**

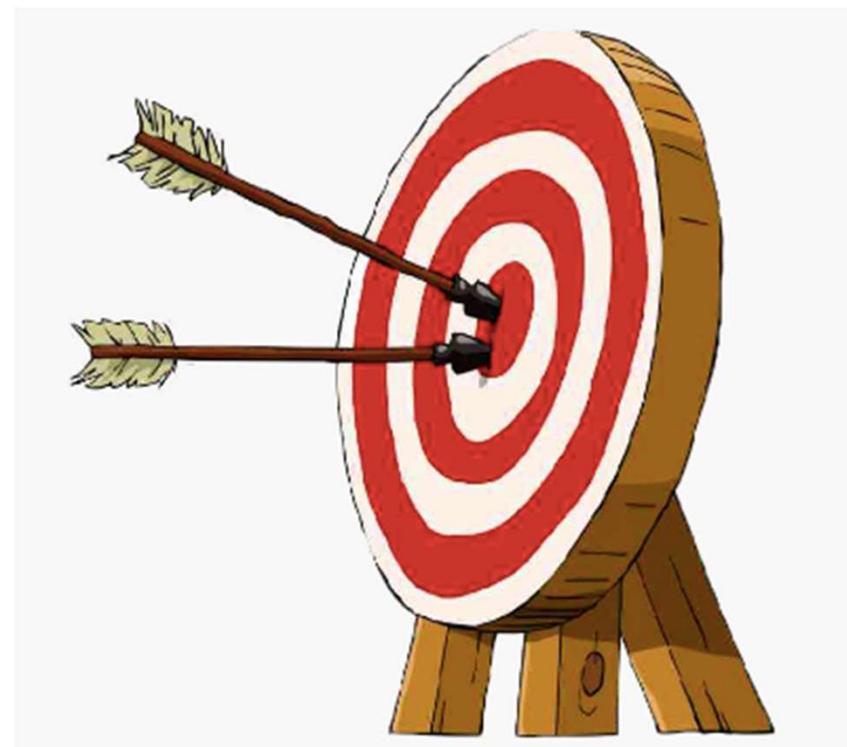






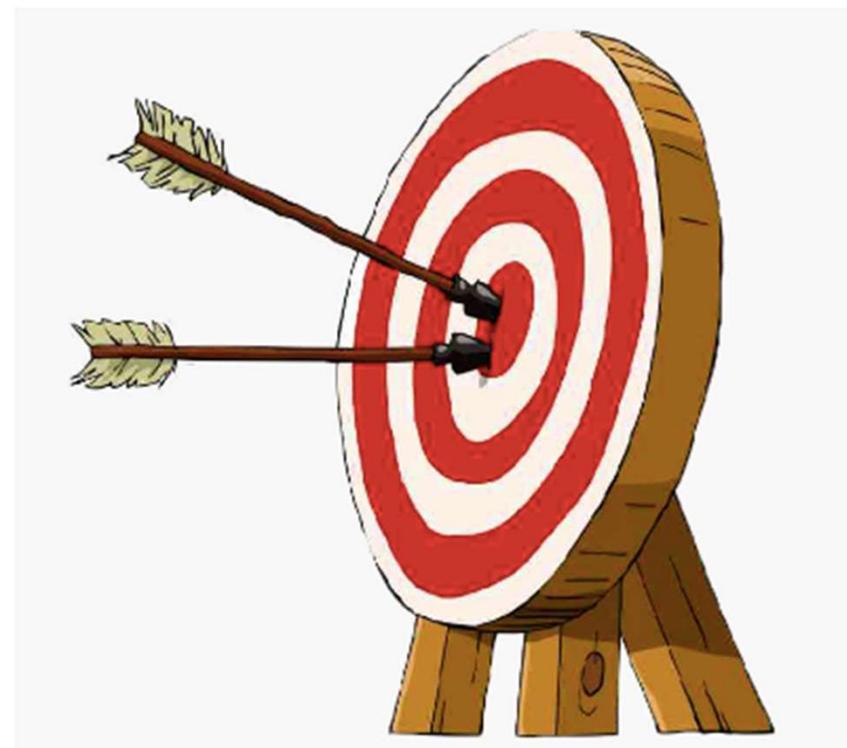
## Take home message #2

- **Aumenta il consumo di cibi ricchi in micronutrienti**



## Take home message #3

- Consumiamo i pasti nell'arco di 8/10 ore così da simulare un piccolo digiuno intermittente



# Digiuno intermittente

**Mangia come un re a colazione, un principe a pranzo e un povero a cena.**

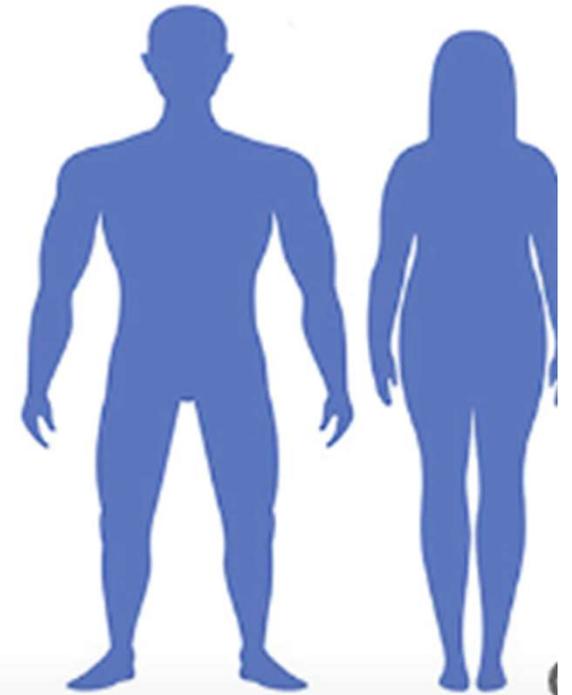
Mosè Maimonide

# Cell Metabolism

## Ten-Hour Time-Restricted Eating Reduces Weight, Blood Pressure, and Atherogenic Lipids in Patients with Metabolic Syndrome



- ▼ Body Weight
- ▼ Waist Circumference
- ▼ Blood Pressure
- ▼ LDL Cholesterol
- ▼ Non-HDL Cholesterol
- ▼ Hemoglobin A1C
- ▲ Restful Sleep



**Restringere la finestra temporale alimentare a 6-10 ore  
migliora gli indicatori della sindrome metabolica**

## Take home message #4

- **Aumenta il consumo di vegetali e di cibi ricchi in probiotici.**



# La dieta per la vita

- È fondata su cibi minimamente trasformati
- È nutrizionalmente densa - fornisce tutte le vitamine e i minerali di cui le nostre cellule hanno bisogno;
- Rispetta i ritmi circadiani;
- Tutela il microbiota e la sua biodiversità.

# Fluidificanti naturali

## ➤ SPEZIE

Peperoncino, zenzero, curcuma, pepe di Cayenna e Curry.

## ➤ FRUTTA E VERDURA RICCA DI SALICILATI

Ananas, more, ribes nero, mirtilli, lamponi, fragole, olive, cicoria e ravanelli.

## ➤ ANTICOAGULANTI NATURALI

Aglione, cipolla, mele, limoni, uva, vino rosso, grano saraceno, tè verde.

## ➤ CIBI RICCHI DI OMEGA 3

Pesce azzurro, avocado, cavoletti di Bruxelles, cavoli, spinaci, noci, semi di lino macinati e olio di semi di lino.