

Graus Editore
venerdì, 29 gennaio 2021

Graus Editore

27/01/2021 isolaverdetv.com

LIBRI DETOX 555. UNA GUIDA ALIMENTARE PER VIVERE IN FORMA

Gaetano Ferrandino 3

LIBRI DETOX 555. UNA GUIDA ALIMENTARE PER VIVERE IN FORMA

Detox 555 è una formula vincente per depurarsi (e perdere qualche chilo) senza eccessive rinunce alimentari o sforzi fisici. Diciamo subito che non è una moda e non si avvale di bevveroni o integrati

Gaetano Ferrandino

Detox 555 è una formula vincente per depurarsi (e perdere qualche chilo) senza eccessive rinunce alimentari o sforzi fisici. Diciamo subito che non è una moda e non si avvale di bevveroni o integratori; è uno stile alimentare equilibrato e bilanciato, studiato da professionisti per depurare e rigenerare il corpo. Neafit, centro di dimagrimento che opera nel settore da più di quindici anni, lo ha studiato, analizzato e testato prima di farne un vero e proprio protocollo alimentare e, successivamente, un libro. Detox 555, di Elisabetta Rea e Salvio Salzano, edito da Graus Edizioni, infatti, racconta il successo di un piano dietetico breve, perché dura appena cinque giorni, ma intenso: prevede cinque ore di attività fisica moderata ed efficace, perché aiuta a perdere fino a cinque chili. Nel libro sono riportate esperienze pratiche, dati scientifici, programmi alimentari e consigli di esperti, psicologi, personal trainer e chef, tutti convinti che una buona alimentazione accompagnata da un'attività motoria non eccessiva e condita con l'attenzione, l'allegria e la professionalità del personale che - inevitabilmente - ci deve sostenere nel percorso dimagrante, siano la ricetta vincente. La chiave del successo di Detox 555, dunque, non è una dieta restrittiva, bensì la combinazione perfetta tra alimentazione e attività fisica.

'Neafit è un team di esperti provenienti da scuole di pensiero e studi differenti' - spiegano i founders Elisabetta Rea e Salvio Salzano, 'questo ci permette di portare in ogni dieta diversi know-how e di soddisfare le esigenze più disparate. Abbiamo deciso di raccontare in un libro la nostra esperienza, perché abbiamo pensato che, forti dei nostri studi, delle storie, delle persone conosciute in questi anni e delle difficoltà incontrate per incoraggiare anche i più restii ad amarsi, avremmo potuto fornire il nostro supporto a chi fosse stato interessato'. Non mancano riferimenti ad un progetto rivolto al coinvolgimento del bambino, attraverso attività ludiche e culinarie, affinché comprenda l'importanza di una alimentazione sana, ma anche divertente. La Carta dei Diritti dell'Alimentazione e della Crescita è stata elaborata da Slurp Kids qualche anno fa estrapolando alcuni spunti dalla Carta internazionale dei Diritti dell'Unicef. Uno degli articoli di quest'ultima Carta sancisce il principio in base al quale il bambino è una persona e, in quanto tale, ha diritto a un'alimentazione adeguata alla sua età () Educiamo prima i genitori e poi i piccoli a crescere a tavola, perché quel momento familiare non sarà mai cancellato dalla memoria dei bambini e un buon piatto aiuta a ricordarlo!'. Il volume è una raccolta di contributi realizzati da professionisti come la professoressa Annamaria Colao, la psicologa clinica e psicoterapeuta Laura De Martino, la personal trainer Martina Sarli, la giornalista Rosaria Castaldo e lo chef stellato Domenico Iavarone, nonché le tre nutrizioniste, anime creative di Neafit, Mina Cetronio, Anna Fusco



e Angela Romano. Il ricavato del libro , nella percentuale che spetta a Neafit, sarà devoluto alla ricerca , affinché catastrofi simili a quelle che stiamo vivendo in questi mesi possano essere affrontate con minor sofferenze. 'Doneremo la nostra parte degli introiti - aggiunge Salvio Salzano - al Campus della Salute ideato dalla professoressa Annamaria Colao, perché in tanti anni di impegno e di esami diagnostici gratuiti, sempre più persone hanno compreso l'importanza della prevenzione. A lei e a tutte le persone che si impegnano ogni giorno nella ricerca, va il nostro più sentito Grazie per la dedizione, la costanza e la passione'. Salvio Salzano ed Elisabetta Rea Sono i founders di 'Neafit', il centro dimagrante che ha studiato ed elaborato il programma Detox555. Salvio è laureato in Economia, Elisabetta in Giurisprudenza e sono una coppia felicemente sposata con due figli. Dai loro saperi è nata una comunione di intenti imprenditoriali e la scelta, maturata 15 anni fa, di realizzare un centro di remise en forme di alto livello qualitativo e professionale. Negli ultimi anni Salvio, Elisabetta e tutto il team 'Neafit' hanno elaborato sempre più precisi ed efficaci programmi di attività fisica e oggi vantano un successo meritato.