



Dal nostro Libro

“Vivere senza cellulite si può”

Come guarire dall'infiammazione da cibo con la dieta di rotazione



La dieta di rotazione è un programma nutrizionale finalizzato alla desensibilizzazione delle ipersensibilità alimentari che prevede l'assunzione controllata dei cibi “non tollerati”, e non la loro totale eliminazione.

La dieta di rotazione prevede l'assunzione degli alimenti intolleranti – in una singola giornata che deve poi essere seguita da almeno tre giorni completi di eliminazione (talvolta a seconda della situazione clinica viene consigliata una nuova somministrazione delle intolleranze solo dopo 6 giorni di astensione) – dell'alimento verso il quale si

è individuata l'intolleranza.

Modificare la propria alimentazione seguendo queste semplici regole e conservarla per quasi tutta la vita non è facile, ma se proverete per qualche tempo, ne scoprirete l'efficacia, non solo le vostre gambe saranno più belle ma vi sentirete più attive ed energiche.

Tuttavia, al di là delle proprie intolleranze, è utile seguire le regole per una corretta e sana alimentazione che consenta di assumere in modo equilibrato tutti i nutrienti, come abbiamo già ampiamente spiegato e come indicato dai L.A.R.N (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)...

Vieni in studio e acquista la tua copia ad un prezzo speciale