



FRANCO BERRINO, DANIEL LUMERA

LA VIA DELLA LEGGEREZZA *Perdere peso nel corpo e nell'anima*

Dagli autori del libro di benessere più letto del 2018

I dietologi e i nutrizionisti sono costretti a riconoscere il loro fallimento: la maggioranza delle persone sovrappeso non riesce a ritrovare un peso accettabile. Mettersi a dieta e ridurre le calorie giornaliere non è efficace: è necessario prendere consapevolezza e lavorare anche sul piano emotivo. Per rimuovere i meccanismi inconsapevoli di tipo difensivo o compensativo che causano l'accumulo di grasso nel corpo e liberarci dalla pesantezza è necessario creare un nuovo equilibrio, che parte da un lavoro sulla propria personalità, dal rapporto con se stessi, con il proprio corpo e con il mondo esterno." Questo libro cambia il nostro punto di vista sul benessere psicofisico, perché ci mostra che c'è un legame indissolubile tra i chili in eccesso e i nostri pesi interiori, tra approccio all'alimentazione e approccio alla vita, tra cibo per il corpo e cibo per lo spirito. Anche da un punto di vista scientifico. "Per alleggerire il nostro corpo dobbiamo mangiare cibi, non trasformazioni industriali dei cibi, cibo vero, non cibo in scatola, mangiare con moderazione e prevalentemente vegetali. Per alleggerire la nostra anima dobbiamo privilegiare la vita semplice, naturale, consapevoli della bellezza di ogni atto quotidiano, piuttosto che la vita organizzata da agenzie di divertimento, acquisti, viaggi, spettacoli, televisione." Con una ricca bibliografia scientifica, abitudini e rituali per il "giorno perfetto", esercizi e ricette "di leggerezza" e una traccia audio di meditazione guidata, questo libro ci aiuta a liberarci finalmente dai pesi che ci schiacciano a terra e mettere le ali alla nostra gioia di vivere.

FRANCO BERRINO è medico, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Nella sua attività quarantennale di ricerca e prevenzione ha promosso lo sviluppo dei registri dei tumori in Italia e coordinato i registri dei tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati (progetto EURO CARE). Ha coinvolto decine di migliaia di persone in studi sulle cause delle malattie croniche (progetti ORDET e EPIC). I risultati gli hanno consentito di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire l'incidenza e la progressione dei tumori (progetti DIANA). È autore, con Luigi Fontana, del bestseller *La Grande Via* e, con Daniel Lumera e David Mariani, di *Ventuno giorni per rinascere*, entrambi editi da Mondadori.

DANIEL LUMERA, è considerato un riferimento internazionale nella pratica della meditazione, che ha studiato con Anthony Elenjittam, discepolo diretto di Gandhi. È autore di *La cura del perdono. Una nuova via alla felicità* (Mondadori) e ideatore della Giornata Internazionale del Perdono. È direttore della Fondazione My Life Design, che promuove il disegno consapevole dell'appropriata vita professionale, sociale e personale. Direttore della International School of Forgiveness (I.S.F.), è considerato un esperto nell'area delle scienze del benessere e della qualità della vita.

In libreria da marzo 2019
328 pagine, 20 euro

Il presente documento potrà essere utilizzato solo ed esclusivamente per finalità di consultazione.
Tutti i contenuti al suo interno, testi, immagini, copertine e qualsiasi altra informazione, non sono definitivi.
Ne è vietata la riproduzione, nonché la pubblicazione sia integralmente che in parte.