

GRAZIA

€1,50
settimanale n. 4
11/1/2017
Gennaio 2017

News
CHE COSA
CI PORTERÀ
TRUMP
CHE COSA
CI LASCIA
OBAMA

**Carolyn
Murphy**
QUANTO VALE
LA MIA FACCIA

CAROLYN
MURPHY
42 ANNI
TOP MODEL

**AFFEF
JNIFEN**
HO FATTO A MENO
DELLA RELIGIONE
MUSULMANA

Il glamour
delle star
dei Golden
Globes

Nuova Moda
**225
LOOK
DI PRIMAVERA**

GRUPPO  MONDADORI

P.I. 199 - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona. BE € 1,90. AT € 4,00. CANADA CA\$ 4,80. CH CHF 4,00. FI € 4,00. DE € 4,90. PT € 3,70. UK £ 3,50. ES € 3,90. SE SEK 35,00. CH CHF 4,30. U.S.A. \$ 4,50.  9 773130 511004

Articolo sul Metodo Wellbeing del Dr. Luca Naitana apparso su "Grazia" -

1 Gennaio 2017

IL LIBRO CHE RIEQUILIBRA CORPO E MENTE

GRAZIA • BELLEZZA

Il libro che riequilibra corpo e mente

Siamo quel che mangiamo, certo, ma non bisogna trascurare il benessere psicologico. A questo proposito *Il metodo Wellbeing - La dieta che ti allunga la vita* (Giunti Demetra, 16 euro) è un libro ricco di consigli per depurarsi, perdere peso e riequilibrare la sfera psicosomatica. Scritto dai biologi nutrizionisti Luca Naitana e Anna Masi, contiene anche 80 ricette, dalla colazione alla cena, dai dolci agli spuntini con estratti di frutta e verdura funzionali (antiaging, anticellulite, antiossidanti). Per riequilibrare i "due cervelli", cioè la mente e l'intestino, è necessario ritornare alla respirazione addominale, così istintiva nella prima infanzia. Come spiegano gli autori, le tecniche di respirazione sono fondamentali per esercitare un massaggio naturale sulla vescicola biliare, il fegato, il pancreas e l'intestino: solo stimolando i plessi direttamente collegati al cervello encefalico, si favorisce l'armonia fra i due cervelli e una giusta produzione di endorfine, le molecole del benessere. *(Monica Marelli)*