APRILE 2008 parte prima

- CALCIO
  - come funziona l'assorbimento
  - quali sono gli alimenti che ci sottraggono il calcio
  - quali sono gli alimenti più ricchi di calcio
  - gli integratori e le buone abitudini
- MENOPAUSA
  - come affrontarla al meglio
  - abitudini ed alimenti da evitare
  - alimenti da introdurre
  - come superare vampate e insonnia
- ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E DURANTE LO SVEZZAMENTO
  - come alimentarsi durante la gravidanza
  - consigli per il parto
  - come nutrirsi per produrre un buon latte
  - suggerimenti per le coliche del neonato
  - come affrontare lo svezzamento del bambino
  - consigli pratici
- QUANTITA' E QUALITA' DEL CIBO
  - più importante della quantità sono qualità e preparazione
  - esistono modelli ma infinite differenze individuali
  - caratteristiche di un cibo di qualità
  - l'importanza della preparazione
  - crudo o cotto
  - come cuocere rispettando le qualità nutrizionali
  - cibo e stile di vita
  - cibo e movimento
- PROTEINE LIOFILIZZATE E AMMINOACIDI DI SINTESI
  - effetti a breve e lungo termine
  - effetti sul corpo e sulla mente
- ACQUA DISTILLATA
- L'ASSOCIAZIONE CARBOIDRATI + PROTEINE
  - zuccheri semplici + proteine
  - pasta + carne e cereali + carne o pesce
  - se vogliamo dimagrire
  - legumi + carboidrati
  - il pane
- SALE
  - funzioni ed effetti sul corpo
  - pericoli del sale da cucina raffinato
  - alternative salutari
- COTTURA ALIMENTI
  - adattare la cottura alla nostra costituzione
- GRUPPI SANGUIGNI
  - rapido schema per le annotazioni più importanti per ogni gruppo
- SPEZIE
  - come usarle
  - le 4 spezie
- EMICRANIA E ALIMENTAZIONE
  - frontale, superiore, posteriore
  - acidità, stile di vita, respirazione