

INDICE

Prefazione di Manuela Rigo	5	Come scoprire il proprio talento	37	CAPITOLO 6	Ricette per la Colazione	121	
Prefazione di Tamara Sbalchiero	6	Realizzare i propri obiettivi	39	La dieta psicosomatica e lo stile di vita olistico	75	Menu per la Primavera	135
Introduzione	7	Rilassamento, meditazione e sonno	41	Comportamento alimentare	76	Menu per l'Estate	149
CAPITOLO 1		CAPITOLO 4		Errori della moderna alimentazione	77	Menu per l'Autunno	163
Olismo e naturopatia	9	Tecniche corporee per il benessere	45	Mangiare secondo stagione	80	Menu per l'Inverno	175
Vivere secondo Natura	10	Il contatto con il corpo	46	Conosciamo i macronutrienti	86		
Corpo, mente e spirito	11	Aromaterapia	47	Acqua: fonte di vita	90		
La forza creatrice del pensiero	16	Cristalloterapia e significato dei colori	49	Alimenti amici del nostro benessere	94		
		Bagni derivativi	52	Integrare non significa sostituire	102		
CAPITOLO 2		Sali di Epsom e bagni basici	53	Creare nuove abitudini: il segreto del successo	106	Bibliografia	187
Neuroscienze	19	Trattamenti estetici naturali	54	CAPITOLO 7		Indice delle ricette	188
Evoluzione del cervello	20			Organizzazione della cucina e meal prep	111		
Collegamento tra il cervello e gli altri organi	21	CAPITOLO 5		I fondamentali in cucina	112		
Effetto placebo ed effetto nocebo	25	Il corpo come laboratorio alchemico	61	Indicazioni per il meal prep	114		
Comportamenti propositivi	27	Perché è importante "pulire" il corpo	62	Cottura base dei cereali per il meal prep	115		
DNA ed epigenetica	30	Il corpo: laboratorio alchemico	64	Cottura base delle verdure per il meal prep	116		
		Conosciamo il nostro microbiota intestinale	67	Cottura base dei legumi per il meal prep	119		
CAPITOLO 3		Ascoltare i segnali del corpo	71				
Impara ad amarti	33	Perché è importante muoversi	72				
Autostima: amore incondizionato	34						