Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003 (conv. in
L.27/02/2004 n°46) art. 1,
comma 1, LO/MI

9 771594 719005 10235

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Periodico Mensile Novembre 2021 Nr. 235
ITALIA € 3.90 P.I. 20/10/2021
CH CT 9,20 Chf - F € 9,50 - PTE CONT. € 6,50 - CH 9,70 Chf - DE € 9,50

Dimagrire con: 100 consigli per far volare il metabolismo € 13,80 / La dieta alcalina € 13,60

FUNZIONA PERCHÉ TOGLIE SUBITO LA FAME

SGONFIA LA PANCIA CON LA DIETA DEL RISO

Attacca a fondo il grasso addominale
Protegge dal diabete e dal colesterolo

AGGIUNGI CURCUMA E ZENZERO

Le combinazioni vincenti che esaltano le proprietà dimagranti dei chicchi di riso

IL CIBO DEL MESE

È il Nergi, il frutto supervitaminico che depura il colon e fa perdere peso

a pag. 54

NOVITÀ!

Dimagrire è in edicola anche con il libro *Depura l'intestino e perdi peso subito*

RAFFAELE MORELLI RISPONDE AI LETTORI

Via i pesi mentali: è la leggerezza il segreto del dimagrimento *a pag. 6*

LA PAROLA ALLA SCIENZA

Metabolismo: scopri che

PER FARLO FUNZIONARE NEL MODO MIGLIORE BISOGNA FAVORIRE UNA BUONA OSSIGENAZIONE DEL NOSTRO ORGANISMO. ECCO COME FARE

Con la consulenza del **dottor Francesco Garritano,** biologo e nutrizionista.

Una cellula sana che respira bene è una cellula che produce l'energia necessaria al corpo per essere in salute ma anche in linea. Le centraline energetiche cellulari si chiamano mitocondri e sono degli organelli cellulari essenziali per il metabolismo energetico, per la sintesi di alcuni nutrienti importanti e per alcuni processi vitali della vita cellulare. Il mitocondrio è responsabile della respirazione cellulare e dei meccanismi energetici che includono anche il consumo di energia. Il mitocondrio, quindi, è essenziale per la sopravvivenza stessa della cellula ma anche per avere un metabolismo efficiente, condizione indispensabile per non accumulare grasso inutile.

L'INOSITOLO PER AVERE IL GIUSTO SPRINT

L'inositolo è un'altra sostanza essenziale per l'organismo in quanto concorre alla corretta attività cellulare ed è di fondamentale importanza per la funzionalità di serotonina e dopamina, neurotrasmettitori che influiscono positivamente sul tono dell'umore, restituendo vitalità e riducendo l'ansia. Trovi questa sostanza in alimenti come la crusca, i cereali integrali, il germe di grano, il lievito di birra, gli agrumi, la carne e il fegato. Puoi trovare l'inositolo anche come integratore in capsule, che si acquista in farmacia e in parafarmacia, anche abbinato alla colina, sostanza utile contro l'affaticamento per mettere a disposizione dell'organismo maggiore energia.