

a cura di Massimo Corradi

DIÄTEN IM BLICK

Alles, was Sie schon immer über das Abnehmen wissen wollten

Bernd Küllenberg

Edizione 2026

626 pagine

Formato 17,0 x 24,0 cm

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH

ISBN: 978-3-8047-3392-3

Un solo libro al posto di 100 guide di autoaiuto: per decenni, riviste femminili e maschili, innumerevoli libri di autoaiuto e pubblicità hanno promesso una perdita di peso rapida, piacevole e soprattutto senza sforzo. Tuttavia, i benefici e, cosa ancora più importante, i potenziali danni di questa moltitudine di concetti, programmi e prodotti sono spesso difficili da discernere, persino per



gli esperti. Comprendere i metodi nel dettaglio, esaminarli da ogni angolazione e metterli in discussione criticamente richiede solitamente moltissimo tempo. Con quest'opera compatta, invece, sarete informati rapidamente!

L'autore, nutrizionista e dietista certificato, confronta sistematicamente le 100 diete dimagranti più popolari in forma di monografie e le valuta in modo obiettivo e neutrale secondo tutti i criteri più importanti. Un utile bonus nella sezione generale: una chiara guida, "Qual è la dieta giusta per me?". Il libro si rivolge a nutrizionisti, altri professionisti e a chiunque desideri supportare se stesso o gli altri nel perdere peso in modo sano e duraturo. Un alleato affidabile per una perdita di peso seria ed efficace.

Bernd Küllenberg ha studiato scienze motorie presso l'Università dello Sport di Colonia e successivamente scienze della nutrizione a Bonn, conseguendo la laurea in entrambi i corsi di studio. Dopo gli studi, è diventato docente presso l'Accademia per il Benessere di Oberursel, dove continua a tenere seminari e corsi di formazione su nutrizione, farmaci da banco, salute olistica, naturopatia e gestione dello stress. È autore di numerosi articoli e libri.

ERNÄHRUNGSBASICS

Praxiswissen für die Patientenberatung

Egid Strehl

2025

191 pagine

Govi

ISBN: 978-3-7741-1844-7

L'alimentazione gioca un ruolo cruciale nella salute. Una dieta scorretta può contribuire a malattie o obesità, mentre un'alimentazione corretta può migliorare significativamente la qualità della vita. Le interazioni tra farmaci e alimenti richiedono spesso chiarimenti durante le consulenze con i pazienti in farmacia. Questo libro fornisce le conoscenze necessarie per agire come un esperto di nutrizione in farmacia. Con una consulenza nutrizionale aggiuntiva, la salute dei pazienti può essere influenzata positivamente, andando oltre la semplice dispensazione di farmaci. I due autori spiegano le basi fisiologiche, l'importanza del microbiota e la composizione ottimale degli alimenti in termini di macro e micronutrienti. Vengono presentate diete per il trattamento dell'obesità e vengono esplorate le diete vegetariane e vegane. Vengono affrontate le esigenze dietetiche specifiche per patologie come diabete, osteoporosi, sin-



drome dell'intestino irritabile o tumori, così come quelle di donne in gravidanza e in allattamento, bambini, atleti e anziani. Un capitolo dedicato tratta le intolleranze e le allergie alimentari. Vengono inoltre discusse in dettaglio le interazioni farmacologiche. Per l'assistenza domiciliare, il libro fornisce conoscenze specialistiche sulla nutrizione enterale e parenterale. Questo libro fornisce a farmacisti e tecnici di farmacia un quadro di conoscenze di base per consigliare i propri clienti su tutte le questioni nutrizionali e supportare così la loro salute in modo completo.