

Informativa

✕

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.



Piananotizie

QUOTIDIANO ONLINE DELLA PIANA FIORENTINA



CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO

Servizio Gratuito per i cittadini di Campi Bisenzio(FI)

Effettuare l'ordine è semplice:

☎ TELEFONO: 055 890009

📱 WHATSAPP: 380 8691986

✉ E-MAIL: ordinifarmacilogiglioli@gmail.com



Farmacia Giglioli

Via B. Buozzi, 44, 50013 - Campi Bisenzio (FI)

Vivo Sano, una piattaforma online con informazioni sui corretti stili di vita

Publicato il 04.05.2020 alle 20:11

NEWS

CAMPI BISENZIO – Prevenzione, responsabilità, metodo scientifico. Sono i tre pilastri che fanno da fondamenta al progetto Vivo Sano: una innovativa piattaforma online dove i toscani potranno accedere a informazioni certificate sulla sana alimentazione e i corretti stili di vita. Promosso dall'Azienda ospedaliero-universitaria Senese, con la condivisione della Regione Toscana e la collaborazione dell'Università degli Studi di Siena, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e la Toscana Food Association APS.

“Mai come durante questa crisi sanitaria, causata dal Covid-19, è evidente l'importanza della prevenzione – afferma Stefania Saccardi, assessore al diritto alla salute della Regione Toscana – Ridurre i fattori di rischio che possono causare malattie croniche come infarto, ictus, tumori e diabete è un obiettivo di tutto il sistema sanitario regionale. Una sana alimentazione e corretti stili di vita rappresentano una indispensabile opportunità di prevenzione per tutti noi”.

Per conoscere i contenuti di Vivo Sano, chiunque può accedere a www.cibum.eu e navigare tra le pagine dell'innovativo sito. Approfondimenti sulle proprietà e i benefici degli alimenti, come contrastare malattie legate ad una alimentazione inadeguata e scorretti stili di vita, come prevenire fattori di rischio attraverso l'attività fisica, all'aperto oppure in casa: sono alcuni dei temi trattati su www.cibum.eu. Tutti con rigoroso metodo scientifico.

Tags / [Calenzano](#), [Campi Bisenzio](#), [Iastra a signa](#), [Sesto Fiorentino](#), [Signa](#), [vivo sano](#)



PIANANOTIZIE 2.0



Facebook

[seguici su fb.com/fuoricentrostudio](https://www.facebook.com/fuoricentrostudio)



Be the first of your friends to like this



Home > Dimagrire > Dimagrire con la Dieta Life 120. Cosa mangiare? Quali sono le opinioni?

DIMAGRIRE

Dimagrire con la Dieta Life 120. Cosa mangiare? Quali sono le opinioni?

Di Myriam - 20 Novembre 2018

Le sperimentazioni in fatto di diete alimentari non smettono mai di sorprenderci, sia in positivo che in negativo. Scopriamo la **Dieta Life 120**, un regime alimentare improntato su abitudini lontane.

Life 120- foto foodstory.stirileprotv.ro

La **Life 120 Dieta** è un regime alimentare basato su abitudini remote che promette di allontanare le malattie degenerative e le patologie dell'era moderna.

Il regime alimentare si fonda sull'idea che la sola alimentazione non può essere sufficiente a mantenere in salute e ad allungare la vita. Deve essere affiancato da attività fisica e assunzione di integratori alimentari.

È innegabile che alla base della **Dieta Life 120**, dalla **colazione tipo** alla cena, ci sia una **paleodieta** o alimentazione paleo, vale a dire un regime alimentare basato sulle abitudini degli uomini vissuti all'età della pietra: via libera a carne, pesce, frutta e verdura ed no a cereali e legumi.

Prodotti per dimagrire

Eritritolo per dimagrire? Opinioni e verità sul dolcificante naturale

1 Marzo 2018

Guaranà per dimagrire: proprietà, benefici ed effetti

27 Febbraio 2018

Curcuma per dimagrire: opinioni, come assumerla e come usarla

22 Febbraio 2018

Dimagrire con il tè Matcha? Opinioni e proprietà del tè verde...

20 Febbraio 2018

Spugne di konjac: opinioni, proprietà e benefici

15 Febbraio 2018

Dieta Life 120: cos'è e come funziona

La **Dieta Life 120** nasce da un'idea di **Adriano Panzironi**, un giornalista e sostenitore dello stile alimentare in grado di allungare la vita.

Ma allora con la **Life 120 cosa** bisogna **mangiare per dimagrire?**

Il regime dietetico di **Adriano Panzironi, Dieta Life 120**, richiede l'assunzione degli stessi cibi consumati nell'era paleolitica, quelli a base di proteine animali e proteine vegetali provenienti da carne, pesce, verdure, frutta e bacche.

In pratica, ogni tipo di legume, cereale o tubero viene evitato e sostituito con integratori alimentari a base di spezie, vitamine, olio di pesce e aminoacidi.

Questo significa eliminare la pasta, il pane e il riso dalla **Dieta Life 120 menu settimanale** in quanto responsabili dell'accumulo di grasso corporeo e dello sviluppo di problematiche e malattie serie.

La **Dieta Life 120** limita lo **yogurt** e tutti i derivati del latte e punta il dito contro il mito della dieta **mediterranea**, ritenuta la fonte principale di disturbi e infiammazioni varie.

Va detto, però, che la **Dieta Life 120** non suggerisce un **esempio di dieta** preciso come qualsiasi altra dieta, ma propone una lista di alimenti consigliati e un elenco di cibi che devono essere limitati.

Il regime alimentare di impronta paleolitica sottolinea l'importanza di assumere gli integratori alimentari per sostenere il benessere generale dell'organismo e **vivere 120 anni**.

Adriano Panzironi: critiche e opinioni

La **Life 120 dieta dimagrante** sottolinea la correlazione tra la **dieta mediterranea** e lo sviluppo di diverse patologie degenerative.

La tesi a sfavore della dieta mediterranea, ritenuta priva di valenza scientifica, ha destato le critiche di diversi detrattori.

L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica è intervenuta sulla questione ribadendo l'infondatezza dei principi cardine di questa dieta e la necessità di istituire un'Autorità di vigilanza da parte del Ministero della Salute.

Le critiche più feroci intorno alla **Life 120 Dieta settimanale** si focalizzano sul fatto che a proporre lo schema alimentare sia stato un giornalista e non un medico o un esperto in nutrizione.

La **Life 120 Dieta** con le sue **testimonianze** appare molto distante dai principi base di un'alimentazione sana ribaditi in un documento siglato dal Comitato Nazionale per la Sicurezza Alimentare in seguito alla monografia IARC/OMS che valutava la possibile cancerogenicità della carne rossa.

Il Comitato Nazionale per la Sicurezza Alimentare continua a raccomandare

un regime alimentare ispirato al modello mediterraneo per prevenire forme tumorali e patologie cardiovascolari.

In questo senso limitare il consumo di carne rossa consente di ridurre l'apporto di grassi e proteine animali e prediligere cibi ricchi di vitamine e fibre riserva un effetto dimagrante e benefico.

Ti è piaciuto l'articolo? Dai un voto!

[Totale: 104 Media: 3.9]

 Mi piace 5

Myriam

Laureata in Informazione e sistemi editoriali, appassionata di regimi alimentari e animata dalla voglia di trovare la ricetta perfetta per uno stile di vita sano.

[f](#) [@](#) [in](#)

ARTICOLI CORRELATI

ALTRO DALL'AUTORE



Carnitina per dimagrire: funziona? Scopriamo benefici, efficacia e dove si trova

Infuso di alloro per dimagrire: verità o falso mito?

Dimagrire mangiando frittura? Ecco come!

Come dimagrire con la carne senza correre rischi

Come dimagrire con il cavolo viola

Come dimagrire sostituendo il latte e i suoi derivati

LASCIA UN COMMENTO

Commento:

Nome:*

Email:*

Sito Web:

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Vivo Sano, una piattaforma online con informazioni su sana alimentazione e corretti stili di vita

Mag 07 2020

 Cronaca 0 Comments

Prevenzione, responsabilità, metodo scientifico. Sono i tre pilastri che fanno da fondamenta al progetto Vivo Sano: una innovativa piattaforma online dove i toscani potranno accedere a informazioni certificate sulla sana alimentazione e i corretti stili di vita. Promosso dall'Azienda ospedaliero-universitaria Senese, con la condivisione della Regione Toscana e la collaborazione dell'Università degli Studi di Siena, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e la Toscana Food Association APS. *“Mai come durante questa crisi sanitaria, causata dal Covid-19, è evidente l'importanza della prevenzione – afferma Stefania Saccardi, assessore al diritto alla salute della Regione Toscana – Ridurre i fattori di rischio che possono causare malattie croniche come infarto, ictus, tumori e diabete è un obiettivo di tutto il sistema sanitario regionale. Una sana alimentazione e corretti stili di vita rappresentano una indispensabile opportunità di prevenzione per tutti noi”.*

Per conoscere i contenuti di Vivo Sano, chiunque può accedere a www.cibum.eu <<http://www.cibum.eu/>> e navigare tra le pagine dell'innovativo sito. “La salute è una responsabilità individuale e collettiva – indica Valtere Giovannini, direttore generale dell'Azienda ospedaliero-universitaria senese -. Con Vivo Sano vogliamo rendere accessibili a tutti semplici informazioni e consigli su come vivere in salute, partendo da un'alimentazione varia ed equilibrata e da una corretta attività fisica. Professionisti ed esperti del nostro ospedale daranno indicazioni e raccomandazioni, mettendo le proprie competenze al servizio di tutta la nostra comunità”.

Approfondimenti sulle proprietà e i benefici degli alimenti, come contrastare malattie legate ad una alimentazione inadeguata e scorretti stili di vita, come prevenire fattori di rischio attraverso l'attività fisica, all'aperto oppure in casa: sono alcuni dei temi trattati su www.cibum.eu <<http://www.cibum.eu/>>. Tutti con rigoroso metodo scientifico. *“La scienza è la fondamentale via da seguire quando si parla di salute – dice Francesco Frati, rettore dell'Università di Siena – False notizie ogni giorno ci invadono, creando disinformazione e confusione. Con Vivo Sano ogni contenuto si baserà su nozioni rigorose e bibliografie scientifiche. Senza*

tecnicismi ma con un linguaggio semplice e comprensibile da tutti, condivideremo informazioni e consigli sulla salute che parte dal cibo e dall'esercizio fisico".

Protagonista del progetto è una squadra di professionisti dell'Azienda ospedaliero-universitaria senese e dell'Università di Siena, specializzati in dietetica, nutrizione, alimentazione e medicina dello sport: saranno loro a diffondere, a giorni alterni, indicazioni e consigli su salute, alimentazione e attività motoria. *"Si tratta di semplici indicazioni per migliorare lo stato di salute di ciascuno di noi - spiega la dottoressa Barbara Paolini, responsabile del progetto nonché medico dietologo dell'UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Aou senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica -. Specialmente in questo periodo di isolamento a causa dell'emergenza Covid-19, vivere in salute è diventata un'importante responsabilità individuale. I corretti stili di vita determinano un buono stato di salute. Con Vivo Sano forniremo una guida assai fruibile su sana alimentazione e corretta attività fisica".*

Salute e innovazione, un binomio vincente. "Attraverso l'uso del web, dei social, di newsletter vogliamo diffondere in modo capillare l'idea che la salute parte dalla tavola e dall'attività fisica - affermano dalla Toscana Food Association APS -. Oltre un terzo degli Italiani usa internet per reperire informazioni sulla propria salute. Con www.cibum.eu <<http://www.cibum.eu/>> troverà contenuti certificati e di grande qualità". Non resta che collegarsi.

by **Andrea Martino**

[Previous](#)

i Nostri Articoli

- [Calcio](#)
- [Cronaca](#)
- [Eventi](#)
- [Pisa SC](#)
- [Sport](#)



RICERCA



Prima Colazione
cinque regole da rispettare

PUBLIWEB COMMUNITY
TANTI NUOVI AMICI
TI ASPETTANO
Entra... è GRATIS

Loading...

(PubliWeb) Anche se in troppi la trascurano quotidianamente, la prima colazione è uno dei pasti più importanti della giornata. Una parte degli italiani si accontentano di un caffè al volo, altri si soffermano a consumare un cappuccino e una brioche ma il dato sconcertante sta nella grandissima quantità di persone che saltano la colazione. Dopo il digiuno notturno, invece, è fondamentale che l'organismo recuperi energia, esattamente quella che dovrebbe provenire dalla prima colazione. E' quindi indispensabile offrire al nostro corpo i carboidrati forniti da fette biscottate, pane, biscotti o cereali accompagnandoli con un po' di grassi, quelli del latte o dei suoi derivati. La Società Italiana di Pediatria, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e la Società Italiana Obesità hanno indicato un elenco di cinque semplici regole sulla prima che ognuno di noi dovrebbe memorizzare e rispettare. Ecco quali sono:



Roses (imanbek remix) Saint jhn

Loading...



Roses (imanbek remix) Saint jhn

Salone Internazionale del Libro di Torino
ospiti, appuntamenti, novità e info



Festa dell'Europa
ecco come si può festeggiare

Farle venire voglia
ecco il modo giusto



Bandiere Blu il mare e le spiagge migliori d'Italia

Benessere
Latte, Yogurt e Derivati



I dolci a colazione:
fanno dimagrire

Dieci minuti per dimagrire: ecco la colazione salva linea



Musica Anni 80:
ascolta tutte le canzoni più famose

Canzoni per le Donne: brani famosi da dedicare loro



Loading...

Regolarità

La prima colazione deve essere consumata tutti i giorni, con regolarità perché è uno dei pasti più importanti della giornata.

Completezza

La colazione deve includere latte o derivati (yogurt, per es.), prodotti a base di cereali (pane, fette biscottate, cereali pronti per la prima colazione, biscotti o prodotti da forno) e frutta (fresca o sotto forma di spremuta e di succo).

Varietà

Il pranzo e la cena sono caratterizzati da una grande varietà di composizione, soprattutto nella dieta mediterranea. Così come la colazione deve avere una composizione il più possibile varia, secondo la combinazione delle differenti scelte alimentari, dei gusti e della preferenza del momento.

Equilibrio

La prima colazione adeguata deve apportare circa il 15-20% delle calorie giornaliere complessive. La quota calorica assoluta è variabile in relazione al fabbisogno energetico individuale e quindi in base al sesso, all'età, al peso e allo stile di vita.

Piacevolezza

Alla gratificazione, sia dal punto di vista del gusto sia della presentazione visiva, deve essere associato un contesto gratificante, soprattutto per i bambini, riservando alla prima colazione alcuni minuti di serenità nel contesto familiare.

I Link :

[Finger Food](#)

[Saper mangiare](#)

[Dieta Mediterranea](#)

[Energia per la mente](#)

[Benessere](#)

[Life Style](#)

[Bando \(remix\) Anna, madman & gemitaiz](#)



[Amore e Relazioni uomini e donne da evitare](#)

[The scotts The scotts, travis scott & kid cudi](#)



ULTIME NEWS > nazionale per ricordare vittime ed eroi Covid 19

 Coronavirus, Potenti (Lega): "Ora più che mai dalla parte dei commercianti".

TGREGIONE.IT
LA TOSCANA IN DIRETTA

ToscanaMarketOnline.it
I PRODOTTI DELLE AZIENDE TOSCANE

contattaci

Vendi i tuoi prodotti con noi

HOME

NEWS CONSIGLIO REGIONALE

NEWS GIUNTA REGIONALE

I TOSCANI IN PARLAMENTO



CRONACA REGIONALE

ECONOMIA

POLITICA

LA REDAZIONE

TOSCANA MARKET ONLINE

🔍 Search



SHARE

Cronaca Regionale

— A BREVE ONLINE —

Vivo Sano, una piattaforma online con informazioni su sana alimentazione e corretti stili di vita

Post on: 4 Maggio 2020 | Redazione Web



PRENOTA IL LIBRO



ULTIME NEWS



Vivo Sano, una piattaforma online con informazioni su sana alimentazione e corretti stili di vita

Mag 4, 2020



Coronavirus, la situazione in Toscana all'inizio della fase 2: ecco l'analisi dell'Ars

Mag 4, 2020



Emergenza Sanitaria: Mallegni (FI), una giornata nazionale per ricordare vittime ed eroi Covid 19

Mag 3, 2020

FIRENZE – Prevenzione, responsabilità, metodo scientifico. Sono i tre pilastri che fanno da fondamenta al progetto Vivo Sano: una innovativa piattaforma online dove i toscani potranno accedere a informazioni certificate sulla sana alimentazione e i corretti stili di vita. Promosso dall'Azienda ospedaliero-universitaria Senese, con la condivisione della Regione Toscana e la collaborazione dell'Università degli Studi di Siena, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e la Toscana Food Association APS.

“Mai come durante questa crisi sanitaria, causata dal Covid-19, è evidente l'importanza della prevenzione – afferma Stefania Saccardi, assessore al diritto alla salute della Regione Toscana – Ridurre i fattori di rischio che possono causare malattie croniche come infarto, ictus, tumori e diabete è un obiettivo di tutto il sistema sanitario regionale. Una sana alimentazione e corretti stili di vita rappresentano una indispensabile opportunità di prevenzione per tutti noi”.

Per conoscere i contenuti di Vivo Sano, chiunque può accedere a www.cibum.eu e navigare tra le pagine dell'innovativo sito. "La salute è una responsabilità individuale e collettiva - indica Valtere Giovannini, direttore generale dell'Azienda ospedaliero-universitaria senese -. Con Vivo Sano vogliamo rendere accessibili a tutti semplici informazioni e consigli su come vivere in salute, partendo da un'alimentazione varia ed equilibrata e da una corretta attività fisica. Professionisti ed esperti del nostro ospedale daranno indicazioni e raccomandazioni, mettendo le proprie competenze al servizio io di tutta la nostra comunità".

Approfondimenti sulle proprietà e i benefici degli alimenti, come contrastare malattie legate ad una alimentazione inadeguata e scorretti stili di vita, come prevenire fattori di rischio attraverso l'attività fisica, all'aperto oppure in casa: sono alcuni dei temi trattati su www.cibum.eu. Tutti con rigoroso metodo scientifico. "La scienza è la fondamentale via da seguire quando si parla di salute - dice Francesco Frati, rettore dell'Università di Siena. False notizie ogni giorno ci invadono, creando disinformazione e confusione. Con Vivo Sano ogni contenuto si baserà su nozioni rigorose e bibliografie scientifiche. Senza tecnicismi ma con un linguaggio semplice e comprensibile da tutti, condivideremo informazioni e consigli sulla salute che parte dal cibo e dall'esercizio fisico".

Protagonista del progetto è una squadra di professionisti dell'Azienda ospedaliero-universitaria senese e dell'Università di Siena, specializzati in dietetica, nutrizione, alimentazione e medicina dello sport: saranno loro a diffondere, a giorni alterni, indicazioni e consigli su salute, alimentazione e attività motoria. "Si tratta di semplici indicazioni per migliorare lo stato di salute di ciascuno di noi - spiega la dottoressa Barbara Paolini, responsabile del progetto nonché medico dietologo dell'UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Aou senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica -. Specialmente in questo periodo di isolamento a causa dell'emergenza Covid-19, vivere in salute è diventata un'importante responsabilità individuale. I corretti stili di vita determinano un buono stato di salute. Con Vivo Sano forniremo una guida assai fruibile su sana alimentazione e corretta attività fisica".

Salute e innovazione, un binomio vincente. "Attraverso l'uso del web, dei social, di newsletter vogliamo diffondere in modo capillare l'idea che la salute parte dalla tavola e dall'attività fisica - affermano dalla Toscana Food Association APS -. Oltre un terzo degli Italiani usa internet per reperire informazioni sulla propria salute. Con www.cibum.eu troverà contenuti certificati e di grande qualità". Non resta che collegarsi.



Coronavirus, Potenti (Lega): "Ora più che mai dalla parte dei commercianti".

🕒 Mag 3, 2020



Fase 2, intensificati a Firenze i controlli dal 4 maggio

🕒 Mag 3, 2020

RICEVI GRATIS LE NEWS

Inserisci il tuo indirizzo e-mail per ricevere le nuove notizie

Iscriviti

DIRETTA CAMERA DEI DEPUTATI

Media error: Format(s) not supported or source(s) not found

Scarica il file: https://www.youtube.com/watch?v=Cnjs83yowUM&_1

DIRETTA SENATO

Media error: Format(s) not supported or source(s) not found

Scarica il file: https://www.youtube.com/watch?v=NgNomj0RQqo&_2

👍 Mi piace 1 **Condividi**

condividi:

- Stampa
- Tweet
- WhatsApp
- Condividi 1**
- Share
- Telegram