

Comunicato Stampa del 11 dicembre 2014



Patrick Holford - Deborah Colson

L'alimentazione sana per bambini e ragazzi

Come migliorare la salute, l'intelletto e il comportamento di tuo figlio

Macro Edizioni

Collana: Salute e Alimentazione

Isbn: 9788862295659

Pagine: 336 - **Prezzo:** €16,00

Disponibile da: Dicembre 2014

Tutti vogliamo che i nostri figli siano sani e felici, intelligenti e forniti di tutte quelle doti necessarie a vivere bene e in modo produttivo. Diamo loro tutto l'amore e l'attenzione di cui siamo capaci, per metterli in grado di svilupparsi fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Insegniamo loro a camminare e parlare.

Leggiamo libri sul ruolo dei genitori e cerchiamo di non ripetere gli errori dei nostri padri e delle nostre madri. Coinvolgiamo e stimoliamo i nostri bambini, mostriamo loro come ottenere il massimo da ciò che stanno imparando a scuola e li sosteniamo nel difficile processo della crescita.

Ma in tutto questo pensiamo mai che ogni passo del bambino – che sia il suo primo sgambettare sul pavimento o la prima relazione adolescenziale – **dipende dal corretto funzionamento del suo corpo?** E che questo, a sua volta, dipende in larga misura da come viene nutrito?

Gli autori di questo libro hanno più di venti anni di esperienza lavorativa con i bambini, e in questo libro mostrano, passo dopo passo, qual è la nutrizione ottimale per un figlio, a prescindere dal fatto che abbia 1 o 15 anni.

In questo libro ci sono le indicazioni per:

- **scoprire** perché il cibo giusto è tanto importante per la salute e la crescita di un figlio, e quali sono per lui gli alimenti corretti e quelli da evitare;
- **capire** quali sono gli alimenti e gli integratori che favoriranno i suoi risultati scolastici e le sue possibilità di essere felice, facendo migliorare il suo umore e il suo comportamento, la memoria, la concentrazione e il QI;
- **migliorare** la sua salute fisica ed emotiva, oltre che per lenire patologie specifiche come asma, insonnia, obesità, autismo e infezioni frequenti;
- **tradurre in pratica** tutte queste conoscenze e cosa fare per nutrirlo correttamente dall'infanzia all'adolescenza.

Gli autori

Patrick Holford è uno dei più grandi esperti di nutrizione e in questo campo è considerato un'autorità mondiale. È autore di numerosi libri su questo argomento. Negli ultimi anni, ha concentrato le sue ricerche sugli effetti della nutrizione sull'intelligenza e l'efficienza mentale.

Deborah Colson, nutrizionista clinica, è specializzata nel trattamento dei bambini con problemi comportamentali e di apprendimento.