

COMUNICATO STAMPA:  
“Giù la pancia”, il nuovo rivoluzionario manuale della salute.

“Giù la pancia” a scriverlo *Francesca Beretta*

*La biologa nutrizionista spiega come ritrovare il benessere seguendo questo nuovo regime alimentare*

*La nuova dieta Mediterranea è adatta a tutti, donne e uomini, bambini e anziani*

Parma, 15 Novembre 2019 – E’ uscito il 28 Marzo in tutte le librerie il libro “Giù la pancia” (Food Editore) redatto da Francesca Beretta, biologa nutrizionista amante dello stile di vita sano e del benessere, ed è già tra i libri più venduti nelle classifiche Amazon nella sezione diete e dietistica.

Il metodo “Beretta” è stato proposto:

- A Parma, durante la presentazione ufficiale del libro che si è tenuta il giorno Giovedì 2 Maggio, presso “**La Feltrinelli**” in via Farini, Parma. Ospite il **Dott. Edoardo Caleffi**, direttore di Chirurgia Plastica e Centro Ustioni dell’Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma.
- A Milano, il giorno Giovedì 27 Giugno, presso “**La Feltrinelli Libri e Musica P.zza Duomo**” in via U.Foscolo 1/3, Milano. Ospite **Andrea Berton**, giornalista e telecronista sportivo, voce ufficiale del Giro D’Italia.
- A Noceto (PR), presso La Rocca 19 Settembre 2019 “presentazione libro *Giù la Pancia*”
- A Londra, Sabato 28 Settembre, presso “**Italian Bookshop**”, 123 Gloucester Rd, Kensington.

“Giù la pancia” è un libro che fa finalmente chiarezza su cosa, quanto e come mangiare per perdere peso e vivere meglio e più a lungo. Il regime alimentare è facile e propone una serie di ricette sfiziose ma sane da seguire per cambiare senza sacrifici le abitudini a tavola. ***I risultati? 5 buchi di cintura in 5 mesi*** e oltre a combattere i chili di troppo si prevengono patologie cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative.

Questo libro nasce dalla consapevolezza che mangiare in modo corretto non equivale a limitare la propria alimentazione: bensì a saper utilizzare alcune piccole strategie capaci di trasformare la cucina quotidiana in un percorso di prevenzione, non limitato nel tempo ma *idoneo a diventare uno stile di vita*. Questo proprio perché si tratta di un regime equilibrato e vario, che consiste nella dieta dei nostri antenati rivisitata in chiave moderna.

Il volume accompagna il lettore lungo tutta la dieta, dai primi passi fino al mantenimento, attraverso un percorso che idealmente ricalca gli incontri che dovrebbe effettuare con un nutrizionista. In ogni capitolo si trovano le tabelle dei diversi schemi alimentari, corredate da consigli pratici. Questi modelli dietetici permettono di operare una *corretta ripartizione sia qualitativa che quantitativa* degli alimenti nell’arco della giornata, in modo da assecondare i ritmi biologici delle secrezioni

enzimatiche ed ormonali del nostro organismo. Una dieta che, se seguita puntualmente e associata a una corretta idratazione e attività fisica, è perfetta per tornare a sentirsi in forma.