

**Ebook ECM Reflusso. Capirlo e curarlo.
La dieta anti acido per ritrovare il benessere
di Paolo Borrata**

La sindrome sovraesofagea da reflusso è una patologia sempre più diffusa, ma spesso non viene affrontata in modo corretto.

L'e-book in chiave ECM propone un approccio olistico a questa patologia, permette di individuare nel reflusso la causa di molti sintomi o effetti che normalmente non sono correlati ad esso. Viene descritta nel dettaglio una proposta alimentare ad hoc facilmente attuabile nella vita di tutti i giorni. I contenuti promuovono in modo chiaro e strutturato l'importanza di una diagnosi e un trattamento a 360 gradi: dai farmaci all'alimentazione.

**Anti osteoporosi.
I segreti e la dieta per la salute delle nostre ossa
di Maria Luisa Brandi**

L'osteoporosi si può prevenire e curare? La risposta è sì: un corretto stile di vita, dall'attività fisica all'alimentazione, ma anche informazioni corrette sulle cure più efficaci ci aiutano a vivere meglio e ridurre il pericolo di fratture.

Questo corso, di cui è autrice una luminare di fama internazionale, offre informazioni chiare, accurate e aggiornate, ma anche consigli pratici e ricette gastronomiche per l'impostazione di un piano alimentare che si prende cura della salute delle ossa di tutte e tutti.

Particolare evidenza viene data alla prevenzione del disturbo considerando le varie fasi di vita della persona, compreso il momento della gravidanza e dell'allattamento per le donne.

Sempre sul versante della prevenzione il corso presenta un ricco piano alimentare, con ricette dettagliate per un'alimentazione a prova di ossa sane.

**Metabolismo felice con il metodo molecolare.
Recuperare e mantenere la salute metabolica e il peso forma
di Pier Luigi Rossi**

Il corso propone una valida alternativa al modello che considera l'apporto calorico dei cibi, e il relativo conteggio, come la base per il recupero del peso forma e del benessere.

Sulla base delle più avanzate ricerche di nutrigenomica, l'autore ha ideato il metodo molecolare, un programma innovativo per il controllo del peso e per il mantenimento della salute metabolica: la chiave è la corretta proporzione tra proteine e carboidrati, oltre alla sequenza degli alimenti all'interno del pasto. Nel corso si illustra, con indicazioni scientifiche a supporto, un metodo semplice ed efficace per vivere in salute e più a lungo, senza rinunciare al piacere della tavola, come dimostrano le ricette presentate.

La dieta anti Alzheimer

di Massimo Tabaton

Si può prevenire l'Alzheimer?

È possibile ridurre il rischio di sviluppare questa grave patologia che attualmente colpisce circa 700.000 italiani e la cui incidenza sembra aumentare in modo esponenziale? La risposta è sì.

Non esistendo ancora farmaci in grado di frenare la progressione dell'Alzheimer, è fondamentale poter agire sulla prevenzione.

Questo corso illustra in modo chiaro i meccanismi biologici alla base della perdita della memoria e mostra come una dieta appropriata possa prevenirla efficacemente. Il corso fornisce inoltre un programma di alimentazione equilibrato per favorire il benessere del cervello ed è corredato da utili ricette per una prevenzione quotidiana a tavola.