

CATALOGO

2018

Pubblicazioni sul **benessere** e la **crescita personale**

SALUTE E BENESSERE



EdiSES

www.edises.it | info@edises.it

				
EdiSES	Salute & Benessere			Distributore
Cliente				
Indirizzo				
ISBN	Gusto e Salute		Prezzo	Edizione
9788865845608	A tavola con il Diabete		16	I/2015
9788865845639	A tavola con le Patologie cardiovascolari		16	I/2015
9788865845615	A tavola con l' Ipertensione		16	I/2015
9788865845646	A tavola con il Colesterolo e i Trigliceridi		16	I/2015
9788865845622	A tavola con l' Obesità		16	I/2015
	Natura e Benessere			
9788865845882	200 Alimenti che ci vogliono bene		19,9	I/2016
9788865845899	200 Piante del benessere		19,9	I/2016
9788865847459	Il Programma Arcobaleno		12	I/2018
9788865848746	Non solo cibo		12	I/2018

EdiSES – Salute & Benessere

I quaderni di Igea



Le nostre collane sul benessere psicofisico e la sana alimentazione. Ricettari di pietanze gustose per curare o prevenire specifiche malattie, programmi depurativi e disintossicanti, cibi terapeutici e piante officinali, rimedi naturali per la salute e la bellezza.



	A tavola con il Diabete <i>Come prevenirlo e controllarlo senza perdere il piacere del cibo</i> ISBN: 9788865845608 Edizione: I/2015 € 16,00	
	A tavola con l'ipertensione <i>Come prevenirlo e controllarlo senza perdere il piacere del cibo</i> ISBN: 9788865845615 Edizione: I/2015 € 16,00	
	A tavola con il Colesterolo e i Trigliceridi <i>Come prevenirlo e controllarlo senza perdere il piacere del cibo</i> ISBN: 9788865845646 Edizione: I/2015 € 16,00	
	A tavola con le Patologie cardiovascolari <i>Come prevenirlo e controllarlo senza perdere il piacere del cibo</i> ISBN: 9788865845639 Edizione: I/2015 € 16,00	
	A tavola con l'Obesità <i>Come prevenirlo e controllarlo senza perdere il piacere del cibo</i> ISBN: 9788865845622 Edizione: I/2015 € 16,00	
	200 Alimenti che ci vogliono bene <i>le proprietà nutritive, gli effetti benefici, i consigli pratici</i> ISBN: 9788865845882 Edizione: I/2016 € 19,90	
	200 Piante che ci vogliono bene <i>le proprietà curative, le modalità di utilizzo, il ricettario dei rimedi sinergici</i> ISBN: 9788865845882 Edizione: I/2016 € 19,90	
	Il Programma Arcobaleno <i>7 colori in 7 giorni. Dimagrire, rivitalizzarsi, ricaricarsi</i> ISBN: 9788865847459 Edizione: I/2018 € 12,00	
	Non solo cibo <i>Ritrovare forma e benessere con l'alimentazione integrata</i> ISBN: 9788865848746 Edizione: I/2018 € 12,00	



Gusto & Salute

A tavola con il Diabete

Come prevenirlo e controllarlo senza perdere il piacere del cibo

Edizione: I
Prezzo: € 16
Pubblicazione: 2015
Pagine: 216
ISBN: 9788865845608
Formato: 17 x 19

A cura di: L.A. Ferrara, D. Pacioni



DESTINATARI:

Rivolto non solo a chi soffre di tale patologia ma anche a chi sceglie di seguire un regime alimentare sano ed equilibrato.

DESCRIZIONE:

Nell'introduzione si descrive la patologia, con particolare attenzione alle sue manifestazioni cliniche, alle complicanze che possono insorgere se non adeguatamente affrontata, all'importanza di adottare un corretto stile di vita e ai principi nutrizionali cui attenersi. Segue un ampio ricettario concepito come utile strumento per mangiare in modo equilibrato e salutare con pietanze varie e appetitose.

Infine un "menu d'autore", elaborato dallo chef Gianluca D'Agostino, per festeggiare un compleanno, un anniversario, una promozione o una qualunque occasione speciale.

INDICE:

- 1. Diabete e alimentazione:** Che cos'è il diabete mellito - Le diverse forme di diabete - I sintomi del diabete - I danni del diabete non compensato - Il rischio cardiovascolare - Le complicanze acute - L'ipoglicemia - Le regole per un buon controllo della glicemia - I carboidrati - Le fibre vegetali - I grassi - Il ruolo del sale nell'alimentazione - L'indice glicemico degli alimenti
- 2. La dieta:** Organizzare la propria alimentazione giornaliera: Colazione, Pranzo, Cena - Alcune proposte di schemi giornalieri - Oggi si mangia fuori casa - Stasera follie a tavola con gli amici
- 3. Le ricette:** I valori nutrizionali delle ricette - Condimenti e basi - Primi piatti - Secondi piatti di carne - Secondi piatti di pesce - Secondi piatti con uova - Contorni - Pizze - Dessert
- 4. Menu d'autore**



Gusto & Salute

A tavola con le Patologie cardiovascolari

Come prevenirle e controllarle senza perdere il piacere del cibo

A cura di: L.A. Ferrara, D. Pacioni

Edizione: I
Prezzo: € 16
Pubblicazione: 2015
Pagine: 240
ISBN: 9788865845639
Formato: 17 x 19



DESTINATARI:

Rivolto non solo a chi soffre di tale patologia ma anche a chi sceglie di seguire un regime alimentare sano ed equilibrato.

DESCRIZIONE:

Nell'introduzione si descrivono le patologie cardiovascolari, con particolare attenzione alle manifestazioni cliniche, alle complicanze che possono insorgere se non adeguatamente affrontate, all'importanza di adottare un corretto stile di vita e ai principi nutrizionali cui attenersi. Segue un ampio ricettario concepito come utile strumento per mangiare in modo salutare con pietanze varie e appetitose.

Infine un "menu d'autore", elaborato dallo chef Gianluca D'Agostino, per festeggiare un compleanno, un anniversario, una promozione o una qualunque occasione speciale.

INDICE:

- 1. Malattie cardiovascolari e alimentazione:** Cosa sono le malattie cardiovascolari? - Il cuore: il nostro motore - Quando il cuore non funziona più bene - I fattori di rischio - I valori di colesterolo e trigliceridi - Controllare la pressione arteriosa - L'apporto calorico quotidiano e il calcolo dell'IMC - Se si soffre di diabete - Calcolare il rischio cardiovascolare - La dieta mediterranea
- 2. La dieta:** Organizzare la propria alimentazione giornaliera: Colazione, Pranzo, Cena - Alcune proposte di schemi giornalieri - Oggi si mangia fuori casa - Stasera follie a tavola con gli amici
- 3. Le ricette:** I valori nutrizionali delle ricette - Condimenti e basi - Primi piatti - Piatti unici - Secondi piatti di carne - Secondi piatti di pesce - Secondi piatti con uova - Contorni - Pizze - Dessert
- 4. Menu d'autore** a cura dello chef Gianluca D'Agostino



Gusto & Salute

A tavola con l'ipertensione

Come prevenirla e controllarla senza perdere il piacere del cibo

A cura di: L.A. Ferrara, D. Pacioni

Edizione: I
Prezzo: € 16
Pubblicazione: 2015
Pagine: 228
ISBN: 9788865845615
Formato: 17 x 19



DESTINATARI:

Rivolto non solo a chi soffre di tale patologia ma anche a chi sceglie di seguire un regime alimentare sano ed equilibrato.

DESCRIZIONE:

Nell'introduzione si descrive la patologia, con particolare attenzione alle manifestazioni cliniche, alle complicanze che possono insorgere se non adeguatamente affrontate, all'importanza di adottare un corretto stile di vita e ai principi nutrizionali cui attenersi. Segue un ampio ricettario concepito come utile strumento per mangiare in modo salutare con pietanze varie e appetitose.

Infine un "menu d'autore", elaborato dallo chef Gianluca D'Agostino, per festeggiare un compleanno, un anniversario, una promozione o una qualunque occasione speciale.

INDICE:

- 1. Ipertensione e alimentazione:** Che cos'è l'ipertensione arteriosa - I valori ottimali della pressione arteriosa - Quali danni possiamo prevenire? - Gli esami da effettuare - Cosa fare per migliorare il proprio stato di salute - I nutrienti contenuti negli alimenti che consumiamo abitualmente - Gli alimenti da preferire - Gli alimenti da limitare - Il sale "nascosto" tra gli ingredienti
- 2. La dieta:** Organizzare la propria alimentazione giornaliera: Colazione, Pranzo, Cena - Alcune proposte di schemi giornalieri - Oggi si mangia fuori casa - Stasera follie a tavola con gli amici
- 3. Le ricette:** I valori nutrizionali delle ricette - Condimenti e basi - Primi piatti - Piatti unici - Secondi piatti di carne - Secondi piatti di pesce - Secondi piatti con uova - Contorni - Pizze - Dessert
- 4. Menu d'autore**



Gusto & Salute

A tavola con il Colesterolo e i Trigliceridi

Come prevenirli e controllarli senza perdere il piacere del cibo

A cura di: L.A. Ferrara, D. Pacioni

Edizione: I
Prezzo: € 16
Pubblicazione: 2015
Pagine: 240
ISBN: 9788865845646
Formato: 17 x 19



DESTINATARI:

Rivolto non solo a chi soffre di tale patologia ma anche a chi sceglie di seguire un regime alimentare sano ed equilibrato.

DESCRIZIONE:

Nell'introduzione si descrive la patologia, con particolare attenzione alle manifestazioni cliniche, alle complicanze che possono insorgere se non adeguatamente affrontate, all'importanza di adottare un corretto stile di vita e ai principi nutrizionali cui attenersi. Segue un ampio ricettario concepito come utile strumento per mangiare in modo salutare con pietanze varie e appetitose.

Infine un "menu d'autore", elaborato dallo chef Gianluca D'Agostino, per festeggiare un compleanno, un anniversario, una promozione o una qualunque occasione speciale.

INDICE:

- 1. Iperlipidemia e alimentazione:** Che cos'è l'iperlipidemia - I grassi presenti nel nostro organismo - L'ipercolesterolemia e il processo dell'arteriosclerosi - I valori ottimali di colesterolo e trigliceridi - Il modello alimentare mediterraneo - La composizione della dieta ottimale - I grassi presenti negli alimenti - Le fibre vegetali: un nutriente con un ruolo importante
- 2. La dieta:** Organizzare la propria alimentazione giornaliera: Colazione, Pranzo, Cena - Alcune proposte di schemi giornalieri - Oggi si mangia fuori casa - Stasera follie a tavola con gli amici
- 3. Le ricette:** I valori nutrizionali delle ricette - Condimenti e basi - Primi piatti - Secondi piatti di carne - Secondi piatti di pesce - Secondi piatti con uova - Contorni - Pizze - Dessert
- 4. Menu d'autore**



Gusto & Salute

A tavola con l'Obesità

Come prevenirla e controllarla senza perdere il piacere del cibo

Edizione: I
Prezzo: € 16
Pubblicazione: 2015
Pagine: 228
ISBN: 9788865845622
Formato: 17 x 19

A cura di: L.A. Ferrara, D. Pacioni



DESTINATARI:

Rivolto non solo a chi soffre di tale patologia ma anche a chi sceglie di seguire un regime alimentare sano ed equilibrato.

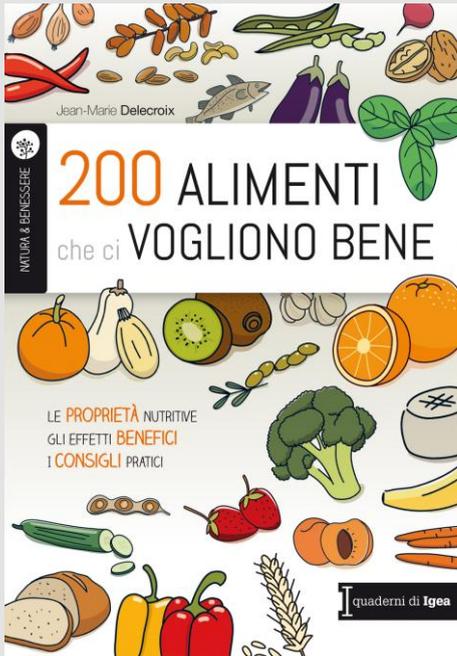
DESCRIZIONE:

Nell'introduzione si descrive la patologia, con particolare attenzione alle manifestazioni cliniche, alle complicanze che possono insorgere se non adeguatamente affrontate, all'importanza di adottare un corretto stile di vita e ai principi nutrizionali cui attenersi. Segue un ampio ricettario concepito come utile strumento per mangiare in modo salutare con pietanze varie e appetitose.

Infine un "menu d'autore", elaborato dallo chef Gianluca D'Agostino, per festeggiare un compleanno, un anniversario, una promozione o una qualunque occasione speciale.

INDICE:

- 1. Obesità e alimentazione:** L'obesità: un eccesso di grasso corporeo - Il corpo umano: una macchina perfetta - Il problema dell'obesità infantile - Come stabilire se il proprio peso corporeo è nella norma - Un altro indicatore importante: la circonferenza vita - La sindrome metabolica - Perdere peso nel modo giusto - Gli alimenti ricchi in calorie - I nutrienti contenuti negli alimenti - Le fibre: i carboidrati che ci aiutano - Semplici mosse per ridurre l'apporto calorico - Alcuni consigli per cambiare il comportamento alimentare
- 2. La dieta:** Organizzare la propria alimentazione giornaliera: Colazione, Pranzo, Cena - Alcune proposte di schemi giornalieri - Oggi si mangia fuori casa - Stasera follie a tavola con gli amici
- 3. Le ricette:** I valori nutrizionali delle ricette - Condimenti e basi - Primi piatti - Secondi piatti di carne - Secondi piatti di pesce - Secondi piatti con uova - Contorni - Pizze - Dessert
- 4. Menu d'autore** a cura dello chef Gianluca D'Agostino



200 Alimenti che ci vogliono bene

le proprietà nutritive, gli effetti benefici, i consigli pratici

Edizione: I
Prezzo: € 19,90
Pubblicazione: 2016
Pagine:
ISBN: 9788865845882
Formato: 16 x 23,5

A cura di: Jean-Marie Delecroix



DESTINATARI:

Quest'opera costituisce una guida semplice ma completa alla scelta dei cibi più sani da cucinare per tutta la famiglia.

DESCRIZIONE:

200 alimenti alleati della salute di cui vengono indicate le proprietà nutrizionali e descritti gli effetti benefici che producono sull'organismo.

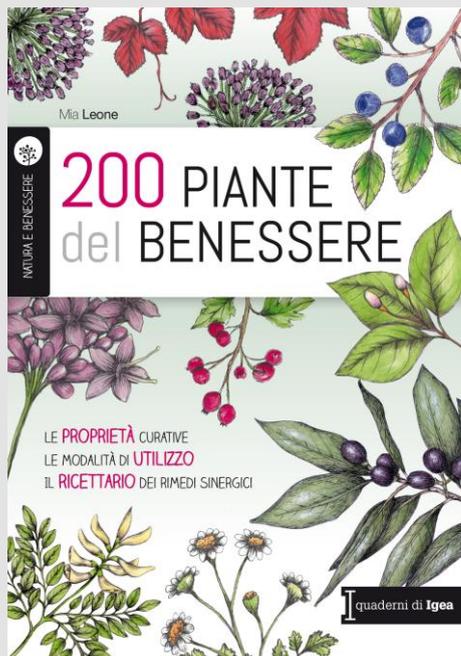
200 schede suddivise in grandi categorie: latte e derivati, oli, prodotti del mare, carni e uova, farinacei, ortaggi e funghi, frutta fresca e frutta secca, spezie e aromi, dolci e zuccheri, bevande, piante officinali.

Per ciascun alimento le schede riportano:

- il "tocco salutare": per scoprire i vantaggi derivanti dal suo consumo (controllo del peso corporeo, benessere, longevità...);
- i benefici nutrizionali: vitamine, minerali, proteine, apporto calorico;
- il punto sulla ricerca: gli studi scientifici sulle qualità salutari, gli esperimenti in corso, le nuove prospettive per la prevenzione e la cura delle malattie;
- informazioni e consigli pratici: per l'acquisto, la preparazione e la conservazione.

INDICE:

Latte e derivati
Oli
Prodotti del mare
Carni e uova
Farinacei
Ortaggi e funghi
Frutta fresca e frutta secca
Spezie e aromi
Dolci e zuccheri
Bevande
Piante officinali
Glossario
Indice analitico



Natura & Benessere

200 Piante del benessere

le proprietà curative, le modalità di utilizzo, il ricettario dei rimedi sinergici

Edizione: I
Prezzo: € 19,90
Pubblicazione: 2016
Pagine: 528
ISBN: 9788865845899
Formato: 16 x 23,5

A cura di: Mia Leone



DESTINATARI:

Quest'opera costituisce una guida semplice ma completa alla scelta delle proprietà curative delle piante, le modalità di utilizzo, il ricettario dei rimedi sinergici.

DESCRIZIONE:

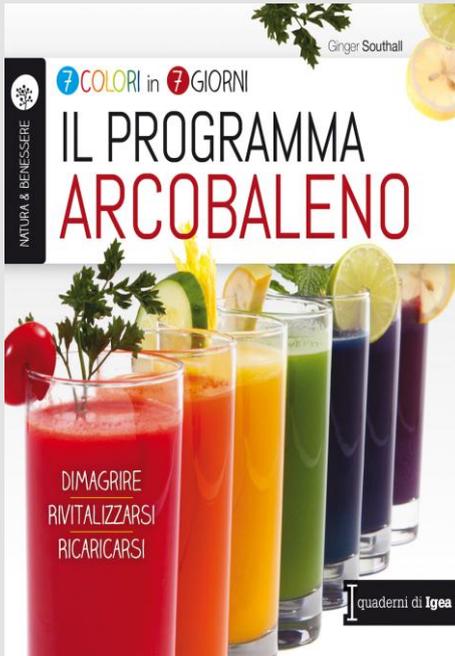
Le 200 piante descritte in questo libro nelle loro caratteristiche botaniche, virtù terapeutiche e modalità di utilizzo sono state selezionate tra quelle più ricche di proprietà curative, capaci di alleviare i sintomi dei disturbi più comuni, di esercitare un'efficace azione preventiva nei confronti di molte patologie e anche di affiancarsi nell'azione terapeutica ai farmaci di sintesi.

Il testo è dunque una guida pratica, in cui ciascuna scheda, corredata dal disegno della pianta, riporta l'indicazione delle parti che se ne utilizzano, le informazioni su dove reperirla, l'impiego terapeutico e la relativa posologia, aneddoti e curiosità, eventuali controindicazioni o precauzioni d'uso.

L'opera è completata da un ricettario di rimedi "sinergici" (che associano cioè i principi curativi di più piante) per i disturbi in cui ci si imbatte frequentemente e da un elenco alfabetico dei malesseri trattati con relativo rimando alle piante officinali che vi rispondono.

INDICE:

- Introduzione
- La fitoterapia nella storia
- La raccolta e la conservazione delle piante medicinali
- Dove acquistare le erbe medicinali
- I principi attivi delle piante medicinali
- Come preparare i rimedi
- Breve dizionario delle proprietà curative
- 200 piante medicinali (in ordine alfabetico)
- Ricettario dei rimedi sinergici
- Dizionario dei disturbi e delle piante che li curano



Natura & Benessere

Il Programma Arcobaleno

7 colori in 7 giorni - Dimagrire, rivitalizzarsi, ricaricarsi

Edizione: I
Prezzo: € 12,00
Pubblicazione: 2018
Pagine: 192
ISBN: 9788865847459
Formato: 17 x 19

A cura di: Ginger Southall



DESTINATARI:

Rivolto a quanti desiderano disintossicare l'organismo e perdere peso con le proprietà nutritive e curative di un arcobaleno di verdure.

DESCRIZIONE:

Il Programma Arcobaleno è un metodo **depurativo rivoluzionario** basato sulle proprietà nutritive e curative delle verdure per favorire il **dimagrimento** e migliorare il **benessere generale**. In soli sette giorni disintossicherete l'organismo e potrete perdere peso.

Ogni giorno si basa su un colore dell'arcobaleno - rosso, arancio, giallo, verde, blu/indaco/viola - garantendo il miglior profilo nutrizionale possibile e risultati assolutamente positivi.

Un programma a base di centrifugati di verdura biologica cruda per ritrovare energia e liberarsi dei chili di troppo!

INDICE:

Parte prima - Il percorso verso il benessere

1. Perché l'arcobaleno?
2. Qualche ostacolo prima della pentola d'oro
3. Come fare una spesa arcobaleno
4. La pioggia prima dell'arcobaleno
5. Il tesoro ai piedi dell'arcobaleno

Parte seconda - Il Programma

6. Depurarsi con il Programma Arcobaleno

Parte terza - Ricette e alimenti approvati dal Programma

7. I centrifugati
8. Gli smoothie
9. I frullati
10. Le zuppe
11. Antipasti e contorni
12. Insalate e condimenti
13. I dessert
14. Alimenti approvati dal Programma Arcobaleno



Natura & Benessere

Non solo cibo

Ritrovare forma e benessere con l'alimentazione integrata

Edizione: I
Prezzo: € 12
Pubblicazione: 2018
Pagine: 184
ISBN: 9788865848746
Formato: 16 x 23,5

A cura di: Stefania Sartoris



DESTINATARI:

Rivolto a quanti desiderano ritrovare il proprio equilibrio psico-fisico attraverso l'uso consapevole degli alimenti e il ripristino delle condizionali ottimali per il buon funzionamento dell'organismo.

DESCRIZIONE:

Il termine "olistico" deriva dal greco "hòlos", letteralmente "totalità", e si riferisce ad uno schema teorico secondo cui un sistema non è riconducibile alla semplice somma delle parti che lo costituiscono, ma va valutato nel complesso, tenendo conto delle relazioni tra le sue singole componenti.

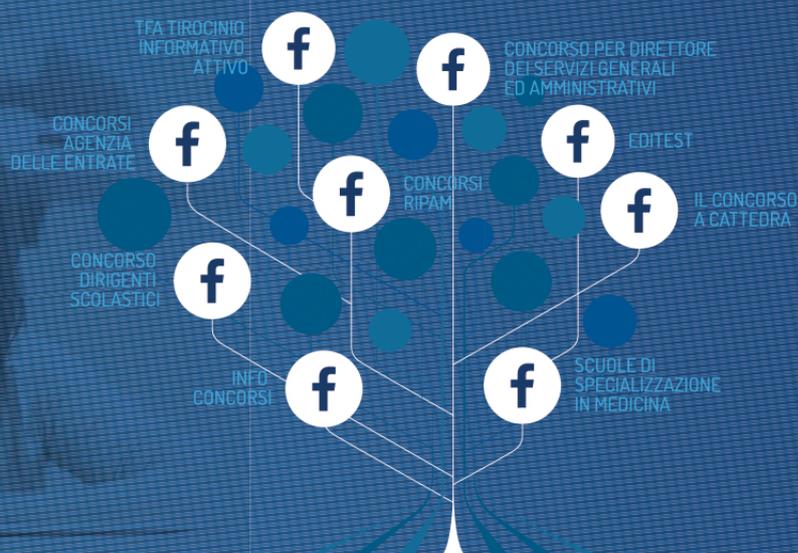
Applicando tale orientamento al campo della nutrizione ne deriva che per impostare un **regime alimentare corretto** non ci si può basare solo su pochi dati antropometrici (peso, altezza, circonferenza fianchi/vita/polso) ma bisogna considerare anche gli altri fattori che possono influenzare la reazione dell'organismo all'assunzione di cibo.

In un approccio olistico il cibo non è mero nutrimento ma quanto di meglio abbiamo a disposizione per prevenire innumerevoli stati patologici e, soprattutto, quanto di più naturale e semplice possiamo assumere per "stare bene". Ogni alimento ha caratteristiche specifiche che vanno al di là del suo "potere calorico", perciò è importante **scegliere alcuni alimenti ed evitarne altri** e combinarli correttamente nell'ambito di un pasto: conoscere ciò che mettiamo nel piatto ci rende consapevoli del "**potere del cibo**" che può davvero "diventare medicina".

INDICE:

- Capitolo 1** - La concezione olistica della nutrizione
- Capitolo 2** - Equilibrio acido-base per un organismo in salute
- Capitolo 3** - L'intestino: la chiave della salute
- Capitolo 4** - Il fegato: la centrale metabolica del nostro organismo
- Capitolo 5** - L'infiammazione tissutale: cos'è e come contrastarla
- Capitolo 6** - Le funzioni dell'acqua nel nostro organismo
- Capitolo 7** - L'orologio interiore e il giusto ritmo
- Capitolo 8** - Mettiamo il corpo in movimento
- Capitolo 9** - Il nuovo approccio alimentare
- Capitolo 10** - Caratteristiche e funzioni dei principali nutrienti
- Capitolo 11** - La costruzione della giornata alimentare
- Capitolo 12** - Gli integratori alimentari
- Capitolo 13** - La fitogemmoterapia
- Capitolo 14** - La floriterapia
- Capitolo 15** - Gli alimenti funzionali

LA COMMUNITY **EDISES**



Blog tematici, newsletter, canali di informazione e consulenza gratuiti
Una comunità frequentata da oltre **150mila utenti**

RESTA IN CONTATTO CON NOI!



LE NOSTRE PAGINE **FACEBOOK**

- facebook.com/ilconcorsoacattedra
- facebook.com/edisessrl
- facebook.com/infoConcorsi
- facebook.com/nuovoconcorsodirigentiscolastici
- facebook.com/editest
- facebook.com/iltirocinioinformativoattivo
- facebook.com/scuolespecializzazioneinmedicina
- facebook.com/concorsiagenziadelleentrate
- facebook.com/DSGA-Concorso-per-Direttore-dei-Servizi-Generali-ed-Amministrativi



I NOSTRI **BLOG**

- www.ammissione.it
- www.concorsoacattedra.it
- www.edises.it/blog/concorsiscuola
- www.edises.it/blog/concorsisanitari
- www.edises.it/blog/carrieremilitari
- www.edises.it/blog/concorsipubblici

PROFILI **TWITTER**

- twitter.com/infoconcorsi
- twitter.com/editest



Edises

www.edises.it | info@edises.it