

# Il B Factor per dimagrire con successo

## Il B Factor per dimagrire con successo

a "Pianeta Nutrizione & Integrazione" - Fiere di Parma

Parma, aprile 2013 - - Esiste una formula per concludere con successo una dieta? In realtà ce ne sono molte e ciascuno di noi ne ha una e, forse, più di una. Ed ecco allora che arriva in soccorso il libro di Samatha Biale "LA DIETA B FACTOR - Una dieta per amica".

L'autrice sarà presente a "Pianeta Nutrizione & Integrazione" il 16 maggio 2013 alle ore 12,30, nella prima giornata del IV Forum Multidisciplinare sulla Sana e Corretta Nutrizione, in programma per tre giorni alle Fiere di Parma e che si rivolge a un vasto pubblico oltre che a medici, farmacisti, nutrizionisti ed operatori del settore. Il Forum rappresenta uno tra i principali momenti di aggiornamento e formazione nel campo degli integratori e della corretta nutrizione.

Quale "vetrina" migliore per illustrare ai visitatori una "dieta per amica" e i contenuti del libro della nota nutrizionista. Un incontro per scoprire il "B Factor" che sta per buonumore, bellezza e benessere oltre a tanti altri disseminati nelle pagine scritte dalla Biale. A ciascun lettore la sorpresa di scoprire il personale B Factor per perdere peso senza fatica né percorsi bizzarri, ma semplicemente mettendo insieme tanti piccoli cambiamenti e accortezze che, quasi senza accorgersene, li trasformerà nei migliori nutrizionisti di sé stessi.

Il libro di Samantha Biale, "La Dieta B Factor" porta la prefazione del Prof. Michele Carruba, Presidente del Comitato Scientifico di "Pianeta Nutrizione & Integrazione" e Direttore del Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità del Dipartimento di Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia Medica, Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano, che così commenta il testo: *"Questo libro non pretende di imporre privazioni o regole assolute ma rappresenta uno strumento per imparare a mangiare sano con un po' di razionalità ma anche con allegria e tanto amore per sé stessi, per gli altri e per il cibo"*.

Pagina dopo pagina sono spiegati gli effetti di ciascun cibo sul corpo e le indicazioni per fare scelte individuali che soddisfino le diverse necessità fisiche ma anche quelle psicologiche. E non mancheranno neppure gli spunti per fare una spesa perfetta e i trucchi per leggere in un baleno le etichette. Sarà come avere un nutrizionista sempre a disposizione che con un metodo equilibrato e senza stress consente di perdere peso e, soprattutto, non riprendere successivamente i chili persi. Un iniziale programma facile da seguire e che rende visibili i risultati velocemente; un linguaggio amichevole e di conforto; un meccanismo di forte identificazione grazie alla presenza di diari alimentari reali scritti da persone altrettanto reali per "riconoscere" la propria tipologia e scegliere un percorso commisurato alle proprie esigenze; una dieta semplice da seguire in ogni occasione e personalizzabile in maniera facile perché, oltre allo schema base, ci sono le regole per impostare da sé il proprio regime alimentare, imparando per sempre a mangiare bene oltre alle 7 regole per non riprendere i chili e essere sani.

Samantha Biale con il suo libro rappresenta per i lettori un vero e proprio "diet coach" per aiutarli a rimanere sempre sani e in forma.

Il programma di "Pianeta Nutrizione & Integrazione" è visibile collegandosi all'indirizzo web <http://pianetanutrizione.akesios.net/> ed è in costante aggiornamento.