

## **Teramo. Empatia ospiterà □ Maria Cassano per la presentazione del suo libro □ La dieta Giusta (Mondadori Electa)**

Venerdì 13 novembre

□ alle ore 19

□

□ L'autrice sarà presentata dalla dottoressa Annalia Arcangeli, psicologa e formatrice di Teramo. □ □

«Le diete non sono tutte uguali, così come chi decide di sottoporvisi. In questo libro la nutrizionista Maria Cassano sgombra il campo dalle più comuni dicerie sulle diete, spesso frutto di mode passeggere e senza alcun fondamento scientifico. Perché una dieta funzioni davvero e per evitare che le persone che vogliono dimagrire cadano in un circolo vizioso fatto di nozioni nutrizionali ingannevoli è necessario porre l'attenzione su noi stessi e non sulle diete. Due sono i segreti: la dieta deve essere accompagnata da un profondo cambiamento in tutti gli stili di vita e la forza di volontà di voler cambiare davvero. Questo libro non è una mera prescrizione su cosa mangiare e cosa evitare, è molto di più. Come dice la dottoressa Cassano: "Più che una dieta vera e propria quello che vi propongo è un approccio integrato al dimagrimento che prende in considerazione l'individualità di ognuno di voi da un punto di vista fisiologico, biochimico e psicologico".»

Per saperne di più sul libro:

<http://www.librimondadori.it/libri/la-dieta-giusta-maria-cassano>

MARIA CASSANO ([www.mariacassano.it](http://www.mariacassano.it)), biologa nutrizionista, molecolare e patologa clinica si occupa delle problematiche relative alle reazioni avverse agli alimenti e al sovrappeso. In qualità di professional coach e master practitioner in PNL aiuta le persone a identificare la propria dieta con lo scopo di raggiungere il benessere e il peso desiderato, per mantenerlo poi nel lungo periodo. Attualmente consulente nutrizionale per il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale (MAECI), collabora con diversi periodici e reti televisive nazionali (Rai 1, Canale 5) come divulgatrice sui temi della nutrizione e delle infiammazioni da cibo.