

LO PROVO! **CLICCA SUBITO** **DiALOGO** **SAI**

- > Contattaci
- > Accedi al tuo profilo
- > Iscriviti alla newsletter

AFFARITALIANI.it

IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE
Giovedì 23 Luglio 16:13

HOME POLITICA ECONOMIA **CRONACHE** SPORT MILANOITALIA CULTURE MEDIATECH ENTERTAINMENT RUBRICHE FORUM COFFEE BREAK SHOPPING CASA

Fai di Affaritaliani.it la tua homepage

Meteo | **Oroscopo** | **Mercati** **NEW** | **Mobile** | **iGoogle** | **facebook** | **twitter** | **RSS**

CRONACHE

Annunci Google

Per un Intestino Sano

La Pulizia Intestinale è Importante per la Tua Salute. Esperti Qui!

www.DrNatura.it/Intestino

Cellule staminali diabete

Riducete o eliminate oggi stesso la vostra insulino-dipendenza

www.XCell-Center.it/Diabete

Estate/ Italiani pazzi per il take away. Ma occhio alla salute

Giovedì 23.07.2009 15:24

Niente fornelli. Gli italiani durante l'estate preferiscono il take away. Almeno secondo l'onlus "Accademia Internazionale "Stefano Benemeglio" delle Discipline Analogiche". Il 67,5% degli italiani opta per piatti già preparati, cibi in scatola, surgelati o precotti. Alla base di questa scelta ci sono i ritmi veloci della società contemporanea che lascia sempre meno tempo alla preparazione dei pasti soprattutto d'estate, un periodo durante il quale gli italiani preferiscono risparmiare il tempo in cucina.



Ecco spiegato allora il boom dei cibi pronti. Ma secondo Stefano Benemeglio, presidente dell'«Accademia Internazionale "Stefano Benemeglio" delle Discipline Analogiche» nonché padre della Psicologia Analogica, l'eccessivo ricorso ai cibi preconfezionati non è solo «colpa» dell'estate, ma è invece in molti casi un sintomo di un disagio emotivo o comportamentale che può essere risolto con l'aiuto della Psicologia Analogica e dell'Ipnosi Dinamica.

«Con l'ipnosi dinamica è infatti possibile consolidare la forza di volontà nei momenti in cui il cibo diventa un modo per dare sfogo alle frustrazioni e non per soddisfare le necessità dell'organismo, riuscendo ad attenuare la voglia di cibi poco salutari e facendo prediligere invece gli alimenti più sani» puntualizza Stefano Benemeglio. **Mantenersi in forma senza rinunciare ai piaceri della tavola è dunque possibile,** basta mangiare con raziocinio e senza gravose rinunce. Magari scegliendo -se proprio non si ha voglia di cucinare-cibi «take away» sani, come ad esempio la frutta e verdura già pronte, le insalate miste già condite, le macedonie.

FORNELLI BANDITI- A non volere passare tempo tra i fornelli d'estate è il 67,5% degli italiani. Ma la percentuale aumenta nella Capitale dove 8 romani su 10 dicono di preferire i cibi già pronti e - al contrario scende a Napoli dove solo 3 persone su 10 scelgono i cibi «take away».

"Oltretutto in molti casi -sottolinea Stefano Benemeglio-cucinare è positivo per l'equilibrio personale e di coppia. Tra pentole e fornelli ci si può anche divertire, ritrovare la complicità con il partner e creare un dialogo, evitando nel contempo di scegliere cibi preconfezionati che non fanno bene alla salute e neppure alla linea". Con la cucina tradizionale si potrebbe così dare all'alimentazione un approccio nuovo che porta a un diverso atteggiamento verso il cibo. E chi proprio non riesce a seguire un'alimentazione equilibrata può anche ricorrere alla «dieta ipnotica» che consente di migliorare la propria autonomia agendo sull'inconscio e puntando a fare trovare una motivazione naturale e non forzata per scegliere una sana alimentazione.

A optare per la dieta ipnotica anche molti vip e celebrity del mondo dello spettacolo, come ad esempio la cantante pop inglese Lily Allen che seguendo la dieta ipnotica è riuscita anche a dimagrire. Ma anche la cantante statunitense Courtney Love è riuscita a ritornare in forma senza fare alcuna fatica ricorrendo all'ipnosi, senza eccessive rinunce: un metodo poco impegnativo ma altamente efficace. E perfino la star del cinema internazionale Eva Mendes è ricorsa all'ipnosi con successo. Grazie a questa tecnica l'attrice è riuscita a superare la sua arcacnofobia. E gli italiani? Un'indagine realizzata durante il mese di giugno ha evidenziato che il 62% degli italiani sceglierebbe l'ipnosi dinamica per dimagrire.

tags: [estate](#) [italiani](#) [take away](#) [salute](#)

Vota questa notizia: ★★★★★

Media voti: ★★★★★

eni 30PERCENTO.
24 consigli per diminuire
fino al 30% il costo dell'energia
nella tua famiglia

Le ultimissime di Cronache

Cambia sezione

Take away al mare, allarme salute Week end 'rosso' per caldo e traffico



Si entra nel vivo dell'estate e scatta il bollino rosso sulle autostrade italiane. I prossimi tre fine settimana caratterizzati da lungha coda e traffico

Roma, carni e latticini avariati pronti per la vendita

Maxisequestro in tutta Italia: oltre 600 tonnellate di alimenti scaduti o non in regola erano pronti per essere venduti. Formaggi, carne e oltre 100 tonnellate di

GRATIS per te*
BONUS MALUS
Protetto

DiALOGO **SAI**

Annunci Google

Sono dimagrita

Con gli aminoacidi naturali sono riuscita a dimagrire con successo
dimagrire-senza-dieta.com

Dieta Alimentazione

Meglio mangiare o nutrirsi ?
Scopriilo con Nestlé !
www.nestle.it

idealista.it annunci gratuiti per privati

inizia la tua ricerca qui

compra affitta condividi

case nuove costruzioni stanze singole uffici locali o capannoni box o posti auto	agrigento alessandria ancona aosta arezzo ascoli piceno asti
---	--

inserisci annunci gratis