



– Credits: Thinkstock.it



Quanto tempo di passa

## Dieta emotiva

Il legame tra psiche e corpo - si sa - è molto forte. Partendo da questo presupposto, una personal dietist ha messo a punto una dieta emotiva, che permette di dimagrire e allo stesso tempo riappropriarsi del senso e del gusto del cibo. Partendo dal "**digiuno modificato assistito**", ideato e sperimentato dal professor Cappello dell'università La Sapienza di Roma, **Daniela Panerai** ha messo a punto un metodo che prevede una breve e periodica assenza di cibo e contemporaneamente l'assunzione di proteine, sali minerali e vitamine diluite in acqua. Secondo la personal dietist, che segue i pazienti con percorsi personalizzati a seconda delle singole caratteristiche, privare i soggetti per un breve periodo del cibo, consente di far emergere le cause del

© Riproduzione Riservata

## Donne: 31 anni della

Un'ultima considerazione in media 31 anni della p **regimi alimentari** d qualche chilo e un po' d

## Leggi anche

Dieta: i pranzi delle feste ci costeranno 3 chili in più (<http://www.panorama.it/scienza/dieta/natale-il-nutrizionista-maratona-a-tavola-ci-costera-3-kg-in-piu/>)

I consigli del nutrizionista per affrontare le maratone gastronomiche di Natale