



DR. SERENA MISSORI

time to feel good

STAI IN FORMA IN CUCINA

time to feel good

BONUS preview del libro disponibile su Amazon
e su Libellula edizioni:

ricette:

1. Pane alla canapa
2. Fiocchi d'avena con carciofi e noci
3. Mummia di zucchine e tonno
4. Torta di noci, carote e zenzero

fitness:

L'esercizio della farfalla



Quella occidentale è una popolazione sovralimentata che manifesta tutti gli eccessi con la prevalenza di malattie cardiovascolari, diabete mellito, sovrappeso, cellulite, colon irritabile, dolori cronici come la cefalea e la fibromialgia, ecc...

È una popolazione malata “di troppo” così come esistono (ancora) popolazioni malate “di troppo poco”.

Il ritorno agli antichi valori, tenendo ben fermi i punti cardine della scienza, può consentire il ripristino della condizione di salute e gettare le basi per un futuro migliore. Quando un tempo il cibo era un lusso e lo spreco lo era ancora di più, si dava molto più valore alla salute ed alla paura di perderla, perché essa era l'unica risorsa a disposizione per arrivare al futuro.

Oggi, nell'era “del tutto e di più”, si pensa poco ad investire sul proprio benessere e quello delle persone amate; si lascia troppo al caso il compito di essere istruiti su come e cosa mangiare. Questo ha portato all'insorgenza di patologie “del benessere economico”.

L'autrice, così come sul suo sito e blog www.serenamissori.it, ci accompagna in un viaggio che passa per la mente, la pancia e la bellezza (interiore ed esteriore), fornendo strumenti per cambiare stile di vita con gusto, semplicità, economia e serenità.

Dall'autrice di *In Cucina con la Dottoressa Serena* (Settembre 2014) e *Torna in forma dopo le feste* (Dicembre 2014), un nuovo ed avvincente viaggio all'insegna della salute, del benessere e della conoscenza attraverso ricette, allenamento e cosmetici home made.

L'autrice spiega quali siano le principali problematiche di salute che si possono contrastare e prevenire utilizzando gli alimenti come alleati fedeli, cucinando velocemente pietanze gustose, che soddisfano anche i palati più esigenti.

Ottimizzando i tempi morti, vengono proposti allenamenti per il raggiungimento ed il mantenimento della forma fisica, da eseguire in casa senza nessun tipo di spesa aggiuntiva. Non dimenticando che l'Anti-Aging ha a che fare anche con la bellezza, l'autrice propone ricette di cosmetici da realizzare da soli, con una spesa veramente minima.

Consapevole che siamo tutti sottoposti a stress, fornisce valide informazioni e soluzioni per contrastarlo ed evitarlo. Un libro che tocca gli aspetti della vita a 360° e che può essere un valido alleato per contrastare l'Agging e lo Stress, prevenire le malattie e vivere in salute.



LE RICETTE



Ingredienti per 1 pane

- ✓ 380 g di farina gluten free
- ✓ 100 g di proteine di canapa
- ✓ 20 g di semi di canapa
- ✓ 450 ml di acqua
- ✓ 10 g di olio extra vergine d'oliva
- ✓ 1 bustina di lievito secco
- ✓ sale q.b



Le proteine della canapa hanno un buon profilo aminoacidico; anche se la percentuale di proteine per 100 g è piuttosto bassa (50%), sono molto utilizzate da chi ha scelto di non consumare proteine di origine animale.

Preparazione:

La passione per il pane mi porta a sperimentare sempre nuove combinazioni. Il pane con le proteine della canapa ha un sapore antico e particolare, con il vantaggio di possedere una buona percentuale di proteine. Questo lo rende particolarmente utile per gli sportivi e per chi lo vuole utilizzare come piatto unico insieme a della verdura.

In una ciotola o in una planetaria mescolare la farina, le proteine ed i semi con il lievito, aggiungere l'acqua, l'olio, il sale ed impastare per 3-5 minuti avendo cura di far incorporare tutta la farina. Versare l'impasto con l'aiuto di una spatola in uno stampo da plumcake precedentemente infarinato. Far lievitare per 35 minuti in ambiente tiepido (il forno precedentemente scaldato a 50° e poi spento andrà bene). Trascorsi i 35 minuti accendere il forno a 200° statico ed infornare per 45-50 minuti, togliere il pane dallo stampo e far cuocere per altri 5 minuti capovolto. Sfornare e lasciar freddare prima di tagliare.

Questo pane è utile da portare al lavoro; io lo affetto e lo congelo separando le fette con della carta forno. In questo modo sarà più facile separarlo e scongelarlo.

FIOCCHI D'AVENA CON CARCIOFI E NOCI



DR. SERENA MISSORI

time to feel good



Ingredienti per 2 persone

- ✓ 150 g fiocchi d'avena
- ✓ 3 carciofi
- ✓ sale q. b.
- ✓ menta q. b.
- ✓ 10 noci
- ✓ 20 g di olio extravergine d'oliva
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ acqua quanto basta



I carciofi hanno proprietà depurative e l'organo che più ne beneficia è il fegato.

Preparazione:

Far tostare in padella le noci per 30 secondi e metterle da parte. Far rinvenire l'aglio nell'olio in padella, aggiungere i carciofi puliti e tagliati in quarti ed un po' d'acqua, coprire e cuocere per circa 10 minuti, non di più, per non ridurre le proprietà benefiche dei carciofi. Aggiungere il sale, la menta, i fiocchi d'avena e mantecare aggiungendo acqua se occorre. Guarnire con le noci e servire.



Ingredienti per 2 persone

- ✓ 150 g di pasta corta
- ✓ 300 g di tonno all'olio sgocciolato
- ✓ 2 zucchine medie
- ✓ 20 g di olio extravergine d'oliva
- ✓ 200 ml di polpa di pomodoro
- ✓ sale, peperoncino q.b.
- ✓ timo, pangrattato Anti-Aging
- ✓ 1 spicchio d'aglio

Preparazione:

Il ripieno di questa mummia è versatile e si presta ad altri usi.

Cuocere la pasta, nel frattempo in una padella far rinvenire l'aglio con l'olio, aggiungere il pomodoro ed il tonno sminuzzato, sale, peperoncino e timo. Far cuocere per circa 5 minuti. In una padella a parte grigliare le zucchine tagliate a fettine. Accendere il forno a 180° ventilato. Posizionare in una teglia da plumcake, come rivestimento, le zucchine grigliate. Scolare la pasta, condirla con la salsa e versarla nello stampo, ricoprire con le zucchine ed il pangrattato. Infornare per 15 minuti.

TORTA DI NOCI, CAROTE E ZENZERO



DR. SERENA MISSORI

time to feel good



Ingredienti per 12/16 persone

- ✓ 100 g di carote
- ✓ 3 cm di zenzero
- ✓ 100 g di noci
- ✓ 80 g di sciroppo d'acero o miele
- ✓ 300 ml di albumi
- ✓ 180 g di farina di riso integrale
- ✓ 20 g di olio di riso
- ✓ 1 bustina di lievito per dolci



Le foglie di questa foto sono state appositamente scelte da Cino e Rino. Grazie, siete adorabili!

Preparazione:

Questa torta autunnale-invernale può essere un'ottima colazione/merenda per sportivi e bambini che hanno un elevato dispendio calorico. Una fettina è concessa a tutti, anche ai diabetici compensati perché non fa alzare troppo la glicemia.

Pulire le carote e lo zenzero, tagliare a cubetti e frullare insieme alle noci (lasciare qualche noce per la decorazione), l'acero, l'olio e la farina. A parte, montare a neve ferma gli albumi da incorporare in 3 volte al resto degli ingredienti con una spatola, dal basso verso l'alto. Versare in una teglia di 20 cm di diametro rivestita di carta forno e guarnire con le noci, infornare per 40 minuti a 180° ventilato.



FITNESS



L'esercizio della farfalla nelle sue innumerevoli varianti, è fondamentale per la salute delle donne, delle cosce, della pelvi, delle anche, dell'addome. Potrebbe sembrare un esercizio prettamente femminile, ma è utilissimo anche per gli uomini che tendono ed essere bloccati a livello delle articolazioni coxo-femorali e che potranno beneficiare di una maggiore performance fisica.

Variante base

1. Seduti a terra, con o senza scarpe da ginnastica (senza è più facile), schiena dritta, congiungere le piante dei piedi, afferrare con le mani i piedi o le caviglie, muovere in modo ritmico le ginocchia verso l'alto e verso il basso cercando di avvicinarsi il più possibile al pavimento con le ginocchia.
2. Come sopra ma con le mani poggiate a terra lateralmente ai glutei e le braccia tese.
3. Posizione supina, congiungere le piante dei piedi e "sfarfallare" tenendo il bacino rivolto verso l'alto senza inarcare la schiena.

Variante avanzata

1. Seduti a terra, con o senza scarpe da ginnastica (senza è più facile), congiungere le piante dei piedi, afferrare con le mani i piedi o le caviglie, muovere in modo ritmico le ginocchia verso l'alto e verso il basso cercando di avvicinarsi il più possibile al pavimento con le ginocchia. Avvicinare il busto ai piedi (inclinarsi in avanti senza ingobbirsi) mentre si "sfarfalla".



Questo esercizio attiva la circolazione nelle cosce e basso ventre e favorisce la lipolisi in modo localizzato, in sinergia con altre tecniche ed alimentazione adeguata. Utile per cellulite, ritenzione idrica ed accumuli adiposi, prevenzione dei dolori mestruali, per l'elasticità del pavimento pelvico (ottimo in menopausa), per sbloccare l'articolazione coxo-femorale (sia negli uomini sia nelle donne).



DR. SERENA MISSORI

time to feel good

ACQUISTA LA PUBBLICAZIONE COMPLETA
DISPONIBILE SU **LIBELLULA EDIZIONI** E SU **AMAZON** a 26 euro:



Stai in forma in cucina

time to feel good

ALLENATI, MANGIA E SORRIDI

con lo stile di vita Anti Aging ed Anti Stress

Informazioni, ricette e consigli utili su:

www.serenamissori.it

✉ info@serenamissori.it

© Tutti i diritti riservati all'Autrice

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autrice e dell'Editore.

progetto grafico e art direction: Eugenia Benelli

