



Associazione
C&TL
CARIPIT
Pistoia

IL FILO CONDUTTORE

**Offerta Pubblicazione: "QUANTO TI VUOI BENE". *Dottorssa Emma Balsimelli*
365 consigli per uno stile di vita sano**

Schede-consigli per piatti sani e dietetici.

Giovedì pomeriggio, 2 dicembre, presso la sede della nostra Associazione, si è svolta, nell'ambito del gruppo **IL FILO CONDUTTORE**, la seconda tavola rotonda con l'esperto, dal titolo "Il nostro Natale a tavola".

Durante il piacevole e interessante incontro, condotto dalla **Dott.ssa Emma Balsimelli** nota Nutrizionista pistoiese, sono stati affrontati numerosi temi legati all'alimentazione e nutrizione, coinvolgendo e appassionando i numerosi intervenuti che hanno potuto beneficiare di numerosi suggerimenti e indicazioni per una dieta sana e bilanciata.

Vi proponiamo **alcune schede**, realizzate dalla Dott.ssa Balsimelli, relative ad altrettanti interessanti idee per la realizzazione di piatti sani e a basso contenuto calorico (*cliccare sui link qua sotto*):

- **[SALATI](#)**
- **[SPUNTINI](#)**
- **[DOLCI](#)**

Proponiamo inoltre una bella pubblicazione realizzata dalla Dott.ssa Balsimelli dal titolo "**Quanto ti vuoi bene ? – 365 consigli per uno stile di vita sano**" una sorta di diario piacevole e utile pensato per accompagnare per un anno intero i lettori in un percorso fatto di quotidianità, abitudini e luoghi comuni di tutti noi che vengono analizzati e corretti dalla Dott.ssa Balsimelli. Questa pubblicazione può essere un'ottima idea regalo in occasione delle prossime festività.

La pubblicazione, descritta di seguito, è immediatamente disponibile e può essere visionata ed acquistata direttamente presso la nostra sede.

9 dicembre 2021

OFFERTA PUBBLICAZIONE

QUANTO TI VUOI BENE ?

Emma Balsimelli

“**Quanto ti vuoi bene?**: 365 consigli per uno stile di vita sano”.

È questo il titolo del primo libro della dottoressa nutrizionista pistoiese **Emma Balsimelli**; un libro che la stessa autrice considera “diverso” e racconta in un modo nuovo quanto sia importante uno stile di vita sano.

Si legge velocemente e ti accompagna per un anno intero in un percorso fatto di quotidianità, abitudini e luoghi comuni di tutti noi che vengono analizzati e corretti dalla dottoressa Balsimelli.

“Non avrei mai pensato che questa esperienza sarebbe stata così impegnativa, ma al tempo stesso profondamente gratificante. Sono stati proprio i miei pazienti a propormi di raccogliere tutti i suggerimenti che fornivo loro, sia in ambito ambulatoriale sia negli incontri divulgativi. Ed ecco che è nato questo libro: 365 consigli per migliorare le proprie abitudini”.

Il titolo del libro, racconta Emma, è una domanda che ha fatto per prima a sé stessa e successivamente ai suoi pazienti “anche solo cambiare tre cattive abitudini all’anno è un grosso successo” confessa.

Un libro oltreché utile, ricco non solo di consigli e statistiche, ma anche di racconti, aneddoti e storie di vita.



Profilo dell'autrice

Emma Balsimelli è Laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico presso l'Università degli Studi di Firenze, e successivamente ha conseguito a pieni voti con lode la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana sempre presso lo stesso ateneo.

Ha partecipato all'attività ambulatoriale presso l'Agenzia della Nutrizione e Sport, Ospedale di Careggi, Firenze, all'ambulatorio di Gastroenterologia Pediatrica, USL 3, Pistoia e come attività di ricerca studi presso il Centro Trombosi Università degli Studi di Firenze. È Membro del Comitato Scientifico Regionale Associazione Italiana Celiachia Toscana (AIC) ed offre attività di consulenza per la gestione della dieta senza glutine.

È educatrice nutrizionale, operando in scuole di vario grado sul territorio toscano. È autrice di molti articoli su riviste locali e nazionali e coautrice di libri sulla celiachia e sana alimentazione.

Collabora regolarmente come docente presso Università di Parma, di Firenze e la Luiss Business School Roma. Ospite in diverse trasmissioni televisive nazionali e regionali (la Vita in diretta, Medicina 33, Tg2 Lavori in Corso, Linea Verde, Tutto Salute Rai tre, Mi manda Rai 3, RTV 38, Teletruria, TVL, Italia 7, e radiofoniche. (RTL 102.5, Radio Bruno, Cusano Campus, Radio Rai 1 e Radio Rai 2). Autrice di articoli per La Repubblica, Il Corriere della Sera, Vanity Fair, Il Giornale e coautrice di libri sulla celiachia (Hoepli) e sana alimentazione e sport.

Prezzo Copertina: € 18,00

Prezzo Riservato ai Soci di C&TL CARIPIT:

€ 15,00

La pubblicazione è **immediatamente disponibile e può essere visionata ed acquistata** direttamente presso la nostra sede.

Non possiamo richiedere ordinazioni tramite i consueti moduli e soprattutto non possiamo inviare le pubblicazioni direttamente in filiale o al domicilio degli interessati per evitare (come purtroppo spesso succede) smarrimenti o sottrazioni.

La Segreteria è tuttavia disponibile per concordare, di volta in volta, l'eventuale recapito delle opere ai colleghi in filiale o negli uffici.

Per ulteriori informazioni contattare la Segreteria (Tel. 0573/20456 – 335/7889508).

Si tratta di un'opera talmente bella e originale che è adatta anche come idea regalo.

