

Indice

Prefazione <i>di Assunta Dierna d'Antiochia</i>	XIII
Introduzione	1
<i>Healthy Habits</i>	2

PARTE PRIMA Alla ricerca del benessere

Piacere, David Mariani	9
<i>Tutto inizia in un garage</i>	12
Prima di cominciare, facciamoci un selfie!	17
<i>I selfie Healthy Habits</i>	17
Le basi della nostra evoluzione	21
<i>La vita di ieri e quella di oggi</i>	23
<i>Ma per l'organismo non è cambiato nulla</i>	26
<i>Parola d'ordine: sopravvivenza!</i>	28
Che cosa ci ha portato fuori strada?	35
<i>La cultura della pillola magica</i>	36
<i>Il ribaltamento della realtà</i>	38

<i>Un nuovo approccio</i>	39
<i>Fa bene? Fa male? Dipende</i>	42
<i>L'infiammazione: da risorsa a problema</i>	46
Prevenzione e abitudini	49
<i>Il mosaico della vita in salute</i>	50
<i>Più anni sì, ma di qualità</i>	51
<i>Che cosa ci difende dalla malattia...</i>	53
<i>...e che cosa spalanca la porta alle epidemie</i>	53
<i>La parte non è il tutto</i>	55
<i>Le abitudini: come si formano, come si cambiano</i>	57
<i>Lasciamoci guidare dall'istinto</i>	58

PARTE SECONDA

I 4 pilastri

Primo pilastro. Noi e il nostro corpo

La fisiologia e l'attività fisica	67
<i>Errori e soluzioni</i>	68
<i>Come innamorarsi dell'attività fisica?</i>	71
<i>Quale e quanta attività è necessaria per la salute</i>	72
<i>La respirazione consapevole</i>	75
<i>Il sovrappeso non è un problema estetico</i>	78
I vantaggi dell'attività fisica	81
<i>Uno scudo contro i Big Killer</i>	81
<i>In difesa delle ossa</i>	82
<i>L'allenamento utile anche al cervello</i>	82
<i>Prevenzione e cura efficace per la depressione</i>	84
<i>Allenare l'ottimismo e la creatività</i>	85
<i>Mai più intestino pigro</i>	86
<i>Più movimento, meno dolore</i>	87
<i>L'attività fisica fa bene anche all'amore</i>	87
<i>Una «pompa» per la circolazione linfatica</i>	88

Secondo pilastro. Noi e il cibo

Strategie per un'alimentazione consapevole	93
<i>Quando l'alimentazione fa notizia</i>	94
<i>Cibi con, cibi senza</i>	95
<i>Si scarta o si sbuccia?</i>	96
<i>È ora di cambiare!</i>	97
<i>Semplificazione alimentare Healthy Habits</i>	99
<i>Nutriamoci di cibo vero</i>	101
<i>Il carrello sano</i>	104
<i>Questione di etichetta</i>	106
Abitudini di oggi per la salute di domani	109
<i>Quanto e quando mangiare</i>	110
<i>Tre pasti al giorno</i>	110
<i>Tutto diventa abitudine, anche le porzioni</i>	112
<i>Anche l'occhio vuole la sua parte</i>	113
<i>Il re, il principe, il povero</i>	114
<i>Rispettare i ritmi circadiani</i>	115
Animale o vegetale?	119
<i>Un dilemma etico e nutrizionale</i>	119
<i>Proteine a ogni costo?</i>	121
<i>Più vegetali è meglio</i>	125
A dieta senza diete	131
<i>L'intestino torna a scuola</i>	136
<i>Nutrire il microbiota</i>	137
<i>Il digiuno aiuta nella prevenzione delle malattie?</i>	138
<i>Integratori sì o integratori no?</i>	140

Terzo pilastro. Noi e l'ambiente

La connessione con la natura	143
<i>L'ecosistema che ci ospita</i>	143
<i>L'inquinamento acustico</i>	146

<i>L'inquinamento atmosferico</i>	147
<i>Le radiofrequenze</i>	148
<i>Ma io cosa posso fare?</i>	151
I nostri alleati	155
<i>I ritmi circadiani</i>	155
<i>Il sonno: elemento chiave della prevenzione</i>	157
<i>Le stagioni e il clima</i>	159
<i>Di che colore è il benessere?</i>	160

Quarto pilastro. Noi con noi e noi con gli altri

Le relazioni psicosociali	165
<i>Tutto è comunicazione</i>	166
<i>La realtà è ciò che vediamo o ciò che sentiamo?</i>	168
<i>Le 4 regole d'oro della comunicazione interpersonale</i>	169
<i>Che cos'è la felicità?</i>	174
<i>Imparare come i bambini e dai bambini</i>	176

PARTE TERZA

Il metodo Healthy Habits

Cambiare è più semplice di quanto crediamo	181
<i>Un approccio gentile</i>	182
<i>I principi di base</i>	184
<i>Le 12 strategie</i>	184
Healthy Habits: uno stile di vita	193
<i>I passi vincenti</i>	194
<i>Esempi (imitabili) di cambiamento</i>	203
La prevenzione non è solo per i sani	209
<i>Il paradosso (apparente) della prevenzione</i>	210
<i>28 Healthy Habits per la prevenzione efficace</i>	215

La prevenzione a tutte le età: costruire, completare, mantenere, rallentare	219
<i>Infanzia (0-14 anni): costruire</i>	219
<i>Gioventù (15-30 anni): completare</i>	223
<i>Maturità (31-65 anni): mantenere</i>	226
<i>Vecchiaia (dai 66 anni in avanti): rallentare</i>	228
Verifica i tuoi progressi nelle Healthy Habits	231
Conclusioni	233
Le sfide per un futuro sostenibile	233
La Healthy Habits Academy e i professionisti del futuro	237
<i>L'Academy</i>	238
<i>L'Associazione</i>	240
Ringraziamenti	241
Dicono di David Mariani e di Healthy Habits	245
Bibliografia	249