



ARTIMEDIA

Valentina Trentini, editore

## Dieta e cucina per lo sport Essere in forma



Autore: Alina Suder

Dimensioni: cm. 15x23

Pagine: 200

Illustrazioni: foto a colori

Anno: 2008

Confezione: **brossura cucita con alette**

Prezzo di copertina: Euro 20,00

In questo libro vengono trasmessi – con chiarezza e semplicità – alcuni consigli per chi ama stare bene, sfruttare l'attività fisica e motoria come mezzo per aumentare il benessere fisico e psichico e rendere al meglio nelle varie discipline sportive. Molto spesso la dieta viene interpretata come regime di privazioni con assunzione di cibi a basso contenuto calorico, fatta per dimagrire. In realtà dieta è invece ciò che noi mangiamo. Essa può essere normocalorica, ipercalorica o ipocalorica a seconda delle esigenze della persona e le sue proporzioni.

Nelle ricette proposte nel libro vengono utilizzati prodotti prevalentemente stagionali, da elaborare nel modo più semplice e naturale possibile per risaltarne i sapori. L'intento, nel consigliare gli abbinamenti, è stato quello di ottenere cibi leggeri e meno calorici e di consentirne la preparazione anche a chi di cucina esperto non è.

**ALINA SUDER** – Nata in Polonia, è cittadina italiana dal 1980, risiede a Riva del Garda. È Tecnico Gastronomo con diploma ottenuto presso Il Gruppo Scuole Gastronomiche di Varsavia; diplomata in Economia e Merceologia degli Alimenti presso l'Università di Bologna, facoltà di Economia e Commercio; laureata in Dietistica presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Chieti; Personal Trainer presso il Wellness Istitute con sede a Cesena. È iscritta all'ADI (Associazione Dietetica Italiana) ed è membro del SIAS (Società Italiana di Alimentazione e Sport). Presta consulenza per la grande ristorazione, svolge corsi di alimentazione e cucina per adulti e di educazione alimentare per bambini ed adolescenti, unendo alle sue competenze dietetiche quelle di "personal trainer". Dopo aver iniziato a praticare attività sportiva dall'età di 6 anni nella ginnastica acrobatica ed artistica in Polonia; dall'età di 12 anni è stata inserita nella squadra ed ha quindi svolto attività agonistica specializzandosi in salto acrobatico fino all'età di 18 anni.