

“Mangia che dimagrisci”: incontro con il dottor Filippo Ongaro

Pubblicato: Martedì 10 Luglio 2012

L'associazione e la testata online Gli Amanti dei Libri di Besozzo, in collaborazione con il Comune di Besozzo (Varese), organizza un incontro sulle problematiche legate all'alimentazione e al tenersi in forma. **Giovedì 12 luglio, alle 21, nel palazzo municipale di Besozzo in via Mazzini 4** (ingresso libero), si terrà l'incontro **con il dottor Filippo Ongaro, autore del libro “Mangia che dimagrisci. Un metodo rivoluzionario per perdere peso e guadagnare in forma e salute”** (edizioni Piemme). Interverrà anche il dottor Tiziano Pedroni, medico di famiglia e vicesindaco di Besozzo; moderatrice della serata sarà Barbara Bottazzi, co-direttore della testata Gli Amanti dei Libri. Presenterà la serata Matteo Fontana, direttore de “Gli Amanti dei Libri”.

Con questo libro il dottor Ongaro vuole innanzitutto fare ordine nella miriade di consigli e di diete per perdere peso in cui si incappa quotidianamente su diversi mezzi di informazione. La verità è scomoda, ma affrontarla è urgente: qualcosa si è spezzato nel delicato equilibrio che lega il nostro metabolismo all'ambiente che ci circonda, e l'origine di questa frattura va ricercata nel cibo che ingeriamo: iperprocessato, ipercalorico e iponutrient. Solo un approccio scientifico può aiutarci a ritrovare quell'equilibrio perduto e a perdere peso per non ingrassare più. “Mangia che dimagrisci”

– corredato da un pratico menu settimanale, da gustose ricette e ricco di consigli pratici – ci fa scoprire come, spiegandoci che scegliere di dimagrire è sì questione di essere più snelli e attraenti, ma non solo: è una priorità assoluta per la nostra salute, un'assicurazione sulla nostra vita (visita il sito www.filippo-ongaro.it). Filippo Ongaro, nato nel 1970 a Milano e laureato in Medicina e Chirurgia all'università di Ferrara, ha lavorato anche in Germania per l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) occupandosi della salute degli astronauti; è stato il primo italiano ad ottenere il Diploma in Medicina Funzionale presso l'Institute for Functional Medicine e l'abilitazione specialistica in medicina anti-aging. In Italia ha contribuito a fondare l'Istituto di Medicina Rigenerativa e Anti-Aging (Ismerian) di cui è tutt'ora direttore scientifico. Con la stessa casa editrice Piemme ha già pubblicato il libro “Mangia che ti passa” sulla nutrigenomica. Infine, il dottor Ongaro collabora da anni a diverse trasmissioni radiofoniche e televisive e scrive per quotidiani e periodici sul tema salute e benessere.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it