

Per saperne di più

LA ZONA DI BARRY SEARS

La Zona è la strategia alimentare ideata da **Barry Sears**, noto ricercatore statunitense, che può aiutare a ottenere un numero considerevole di benefici, che si possono riassumere in:

- migliorare l'efficienza generale
- raggiungere un benessere duraturo

Sentirsi meglio e avere maggiori disponibilità di energia per affrontare la giornata è senza dubbio il miglior modo per vivere.

Tuttavia i benefici non si fermano qui, si può:

- avere più energia
- avere più lucidità
- dimagrire senza fame
- mantenere o incrementare la massa magra
- migliorare le prestazioni atletiche

Si può, inoltre, avere un aiuto nel controllo dei sintomi di:

- ipertensione
- dislipidemie (trigliceridi, colesterolo)
- sindrome premestruale
- alcune patologie autoimmuni
- alcuni disordini del sistema nervoso
- problemi cardiovascolari
- diabete di tipo 1
- diabete di tipo 2
- alcuni problemi cardiovascolari