

# Sommario

Prefazione	IX
Introduzione	XI
<b>Parte 1: Buona alimentazione e giusto peso</b>	<b>1</b>
1. Che cosa significa seguire una dieta equilibrata?	3
2. Il peso ideale	5
3. Miti da sfatare	9
<b>Parte 2: Comprendere la depressione e i cali dell'umore</b>	<b>13</b>
4. I sintomi della depressione	15
5. Le diverse forme di depressione	19
6. Le cause della depressione	21
7. Le fasi evolutive dell'episodio depressivo	25
<b>Parte 3: La dieta antidepressione</b>	<b>27</b>
8. Il ruolo dell'alimentazione nella gestione della depressione	29
9. I tre assi della dieta antidepressione	31
<b>Parte 4: Le basi dell'alimentazione antidepressione</b>	<b>37</b>
10. Proteine: gli "operai del cervello"	39
11. Glucidi: il carburante naturale del cervello	45
12. Lipidi: i regolatori naturali dell'umore	49
13. Magnesio: "il calmante"	55
14. Le vitamine	57
15. Bevande eccitanti e depressione	65
<b>Parte 5: Menu antidepressione secondo stagione, o come sentirsi bene tutto l'anno</b>	<b>69</b>
16. Esempi di menu settimanali	71
17. Ricette di primavera	77
18. Ricette d'estate	83
19. Ricette d'autunno	93
20. Ricette d'inverno	99