



## I principi della Dieta Tao

*Da anni, presso il Centro Tao di Limone sul Garda, è proposta la Dieta Tao, perfetta sintesi tra i principi della Ritmonutrizione, gli orientamenti scientifici della dietologia moderna e la medicina tradizionale cinese.*

**Limone sul Garda, 23 maggio 2018** – Il [Centro Tao](#) del [Park Hotel Imperial\\*\\*\\*\\*](#) propone dei soggiorni durante i quali agli ospiti viene introdotta la **Dieta Tao**, perfetta sintesi tra i principi della Ritmonutrizione, gli orientamenti scientifici della dietologia moderna e la medicina tradizionale cinese.

La Ritmonutrizione è un moderno concetto dietetico per cui il cibo cura, riequilibra, sostiene, rafforza, depura ma solo se scelto e combinato con il bioritmo giusto. Diventa quindi importante quanto e cosa si mangia, ma anche quando e come.

Per la medicina cinese la via che porta alla malattia inizia quando viene a mancare l'armonia dei ritmi biologici naturali dell'organismo e l'ambiente esterno. Lo stile di vita deve quindi conformarsi il più possibile alle leggi naturali, perchè solo dal rispetto del bioritmo naturale dell'organismo scaturisce l'equilibrio che garantisce lo stato di salute.

Il Programma Dietetico Tao, quindi, opera una riprogrammazione del ritmo e del comportamento alimentare. Il successo della dieta non dipende solo dai chili che si perdono, ma soprattutto da ciò che gli ospiti hanno appreso alla fine del loro percorso Tao.

L'obiettivo è riacquistare il bioritmo alimentare naturale dell'organismo, per prevenire le patologie da malnutrizione e ripristinare e mantenere lo stato di benessere psicofisico.

Nello specifico, la dieta Tao è un menu dietetico bilanciato, a basso contenuto di colesterolo e trigliceridi, particolarmente ricco di fibra, sali minerali e vitamine. Agendo in sinergia con gli integratori naturali Tao, antiossidanti, alcalinizzanti, drenanti, esercita sull'organismo un'intensa azione disintossicante e depurante. Il tenore calorico e la scelta dei piatti, sono stabiliti durante la visita medica dal nutrizionista Tao.

La particolarità della dieta Tao si fonda su un'originale sintesi tra la moderna scienza della nutrizione occidentale e gli antichi principi della dietetica cinese: nel cibo, come nel nostro organismo, esistono due energie opposte Yin e Yang.

Queste due energie sono presenti in tutti i tipi di cibo e si manifestano attraverso il sapore e la natura degli alimenti. Ogni soggetto nella sua crescita può avere maggiormente sviluppata una o l'altra di queste strutture energetiche.

Negli alimenti ci sono quattro nature: fredda, calda, tiepida e fresca, e cinque sapori: salato, agro, dolce, amaro e piccante. L'energia yin è legata al principio femminile, alla terra, al freddo ed è contenuta per esempio nel formaggio, nelle verdure e nella frutta. L'energia yang è invece correlata al principio maschile, al calore, al movimento ed è contenuta nella carne e nelle spezie.

Per dimagrire e star bene questi due poli energetici devono essere mantenuti il più possibile in equilibrio nell'organismo.



L'individuo in cui prevale la carica yang dovrà rafforzare la sua parte yin attraverso l'alimentazione e viceversa. Infatti, secondo la medicina cinese, ogni cibo ha caratteristiche precise, quasi come se si trattasse di un farmaco: se si abusa di un certo alimento o non se ne assume a sufficienza, l'organismo ne risente. Può ingrassare o deperire. Per trovare e mantenere peso forma e salute bisogna quindi capire cosa è bene mangiare più spesso e cosa meno. La dietetica cinese tende, quindi, a "riequilibrare l'organismo".

Sono stati necessari anni di studio e di paziente lavoro di formazione in cui sono stati affrontati argomenti come le malattie del metabolismo (in primo luogo il diabete), la fisiologia della nutrizione ed i principi della dietetica, per fornire allo chef quelle conoscenze necessarie per collaborare efficacemente con medici e dietisti, realizzando piatti gustosi, ma in linea con le loro raccomandazioni.

Ecco perché oggi con la dieta Tao non si vuole solo proporre un semplice schema di dieta dimagrante o detox, ma insegnare un nuovo modo di mangiare.

*Per ulteriori informazioni*

Park Hotel Imperial\*\*\*\*\*  
Tel.: (0039) 0365 95 45 91  
Fax: (0039) 0365 95 43 82  
[www.centrotao.it](http://www.centrotao.it)  
[www.parkhotelimperial.it](http://www.parkhotelimperial.it)

Press Way – Ufficio Stampa Web  
Tel.: (0039) 02 367 950 54  
Tiziano Pandolfi - Mob. 338-6820776  
[tiziano@pressway.it](mailto:tiziano@pressway.it)  
Nadia Scioni – [scioni@pressway.it](mailto:scioni@pressway.it)  
[www.pressway.it](http://www.pressway.it)