# Danilo De Mari l’influencer della buona salute per il nuovo Fuori Cartellone di Conversazioni dal Mare. Appuntamento il 6 maggio, ore 10 per il Restart Metabolico

Nuovo Fuori Cartellone dedicato alla salute, il 6 maggio ore 10 nella Libreria Giunti al Punto di Molfetta (Gran Shopping Mongolfiera) con Danilo De Mari farmacista ed esperto in fitoterapia, che dialogherà con Marilena Farinola e presenterà “Restart metabolico”.

E’ una lettura curativa, vuole aiutare coloro che mangiano e continuano ad avere fame ad invertire la rotta: percepire la sensazione di sazietà e consumare alimenti salutari.

Durante l’incontro si parlerà anche di "Rivoluzione Metabolica" e di “Agenda della Salute Metabolica” per comprendere i segreti dello stare bene.

ù

Scegliamo alimenti che fanno ingrassare a causa della “rapidità” con cui approcciamo al cibo. “Il bisogno di acquistare e consumare in fretta, ad esempio, porta ad una selezione frettolosa. Sulla scelta, invece, incide il fattore estetico, il sapore spesso forte, tanto da portare alla dipendenza – ha osservato il farmacista ed esperto in fitoterapia, Danilo De Mari – il lattosio, la caseina, provocano un aumento delle tossine, dell’acidità sistemica, e portano i soggetti ad un impoverimento di alcuni micronutrienti importanti: il magnesio, l’acqua cellulare. Dopo aver mangiato avremo, quindi, sensazione di aumentata stanchezza, crampi, e il blocco si converte in grasso.”

Danilo De Mari tiene convegni e corsi di formazione per professionisti e addetti ai lavori in cui insegna il proprio innovativo metodo di Restart metabolico, basato su una visione integrata della salute come risultato di alimentazione corretta, esercizio fisico e una equilibrata gestione delle emozioni.

Nel 2017 ha aperto una pagina Facebook in cui spiega con linguaggio semplice e accessibile i concetti complessi alla base di una sana e corretta nutrizione. Oggi è considerato un autorevole influencer della buona salute e la sua community conta più di 365mila followers. I suoi video sono seguiti ogni mese da oltre un milione di persone.