

Roma, i ristoratori dell'ARCS per la qualità dei cibi

Roma: i ristoratori dell'ARCS per la qualità dei cibi. Danilo De Mari presenta il libro "Restart metabolico"

<https://youtu.be/jmCiV1806HQ>

Roma: i ristoratori dell'ARCS per la qualità dei cibi. Danilo De Mari presenta il libro "Restart metabolico"

Presso il ristorante Maccheroni di Roma, facente parte dell'ARCS (Associazione Ristoranti Centro Storico) della Capitale, il Dottor Danilo De Mari –farmacista ed esperto in fitoterapia – ha presentato il suo "Restart Metabolico". Il libro mostra come acquistare la forma e tornare in salute in soli 31 giorni con un metodo innovativo che permette di perdere peso ed eliminare gonfiore, meteorismo, acidità, cattiva digestione, dolori addominali, stanchezza, mancanza di concentrazione e irritabilità. Ma come fare per stare attenti alla propria dieta anche al ristorante?

«Le regole – ha dichiarato il Dottor De Mari – sono semplici: iniziare sempre con un bel bicchiere di acqua naturale, cercando all'interno del menù la voce contorni o insalata e mangiare una verdura cruda. Questa, infatti, è fondamentale per rallentare l'entrata della glicemia nel sangue. Poi un primo, visto che la pasta non fa ingrassare e si può mangiare tranquillamente, soprattutto ridendo e scherzando a tavola con gli amici. È possibile anche aggiungere un secondo, sempre facendo attenzione a non mischiare mai le proteine. Il tutto – conclude – accompagnato anche da un bel bicchiere di vino».



L'ARCS, ospitando l'autore del libro in uno dei ristoranti associati, ha voluto ribadire il binomio tra cibi di qualità ad un'alimentazione sana. I ristoranti storici, infatti, hanno alla base dei propri menù la presenza degli alimenti sani della tradizione popolare ed è sempre possibile trovare il piatto perfetto per non rinunciare al piacere di mangiare con gli amici nel centro delle città tra tante bellezze.

Luciano Flamini, del ristorante Maccheroni associato ARCS, ha dichiarato: «Nei ristoranti, posizionati nel centro storico di Roma, possiamo avere materie prime ed alimenti sani, mangiandole come vogliamo. La cosa positiva è che finalmente si può tornare al ristorante, stando tutti insieme e mangiando in un solo tavolo».

ARCS è stata costituita con il fine di promuovere, diffondere e rappresentare la cultura aziendale della ristorazione del centro storico di Roma, operando per favorire l'integrazione e il dialogo tra il mondo produttivo e i diversi portatori di interesse del territorio; presentare proposte e soluzioni condivise e realizzabili ad impatto significativo per Istituzioni, attività commerciali e produttive, residenti e visitatori; diffondere la cultura dell'ospitalità delle attività del Centro Storico e consolidare la comunità?.

[Read More](#)