

Sommario

	Prefazione	IX
	Perché una seconda edizione?	X
	Autrice	X
Capitolo 1	Alimentazione e lavoro: quale legame?.....	1
	Parte 1	1
	Parte 2	8
Capitolo 2	Alimentazione, salute, e sicurezza sul lavoro	11
	Parte 1	11
	Parte 2	14
Capitolo 3	Il lavoro che ingrassa	17
	Parte 1	17
	Parte 2	21
Capitolo 4	Un intervento necessario	23
Capitolo 5	La prima colazione	25
Capitolo 6	Alimentazione e malattia	31
Capitolo 7	La stagionalità degli alimenti e la pausa pranzo.....	35
Capitolo 8	La dieta dei mestieri	43
	Agricoltore, frutticoltore, orticoltore, allevatore, viticoltore, risicoltore	45
	Autotrasportatore, tassista, agente di commercio, autista, fattorino, letturista, corriere, macchinista ferroviario	54

Bagnino, venditore ambulante da spiaggia, istruttore di surf, animatore da spiaggia, noleggiatore di pedalò, operatore di centri termali, addetto alla piscina	63
Benzinaio, cisternista, asfaltista	68
Commesso, receptionist, promoter, standista, cassiera.....	75
Cuoco, aiuto cuoco, pizzaiolo, pasticciere, barista, macellaio, banconiere, friggitore, panificatore	84
Dentista, odontotecnico, assistente alla poltrona	90
Dirigente, team leader, quadro, direttore, imprenditore, responsabile di area, amministratore di condominio, libero professionista, organizzatore di eventi	93
Impiegato, segretaria, operatore di call center, programmatore, bancario	101
Meccanico, gommista, carrozziere, elettrauto.....	107
Muratore, manovale, piastrellista, carpentiere, fabbro, intonacatore.....	110
Operaio, metalmeccanico, turnista	116
Parrucchiere, acconciatore, estetista, operatore olistico, shampista	122
Medico, infermiere, operatore socio sanitario, tecnico sanitario di radiologia	125
Pescatore, piscicoltore, vongolaro.....	129
Poliziotto, carabiniere, guardia giurata.....	133
Insegnante, docente, formatore, studente	136
Bibliografia	143
Sitografia	147