

Keywords: Mangia, muoviti, ama libro pdf download, Mangia, muoviti, ama scaricare gratis, Mangia, muoviti, ama epub italiano, Mangia, muoviti, ama torrent, Mangia, muoviti, ama leggere online gratis PDF

Mangia, muoviti, ama PDF

Giorgio Nardone



Questo è solo un estratto dal libro di Mangia, muoviti, ama. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Giorgio Nardone
ISBN-10: 9788868332778
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3204 KB

DESCRIZIONE

Come si fa a costruire e mantenere la propria salute e il proprio benessere? E cosa si deve fare se questi due beni preziosissimi vengono a mancare, anche di poco? Questo libro cerca di rispondere a queste due domande fondamentali e lo fa mettendo in campo un approccio nuovo, eppure assai antico, che sta rivoluzionando dall'interno tutta la medicina occidentale: l'importanza dello stile di vita che ha il compito di mantenere in equilibrio la salute della mente e del corpo. Quindi mangia: perché la salute dipende in gran parte dall'alimentazione; e poi muoviti, perché per sentirsi bene bisogna essere attivi e non passivi, in movimento nel senso più ampio del termine; e infine ama perché non si può essere felici senza provare piacere e vivere con passione. Come ci spiegano i nostri due esperti della mente e del corpo, il miglior medico che esista siamo noi stessi che coltiviamo la nostra salute, il nostro equilibrio, il nostro cuore.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Giorgio Nardone, Luca Speciani *Mangia, muoviti, ama* Ed, Ponte alle Grazie, 2015, pag. 273 - € 16. Un medico (Luca Speciani) e uno psicoterapeuta (Giorgio Nardone ...

Mangia, muoviti, ama è un libro di Giorgio Nardone , Luca Speciani pubblicato da Ponte alle Grazie nella collana Saggi di terapia breve: acquista su IBS a 13.60€!

Mangia, Muoviti, Ama - Di G. Nardone e L. Speciani - La nuova scienza dello stile di vita - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

MANGIA, MUOVITI, AMA

[Leggi di più ...](#)