

Keywords: L'intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute libro pdf download, L'intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute scaricare gratis, L'intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute epub italiano, L'intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute torrent, L'intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute leggere online gratis PDF

L'intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute PDF

Irina Matveikova



Questo è solo un estratto dal libro di L'intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Irina Matveikova
ISBN-10: 9788866813750
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4131 KB

DESCRIZIONE

Nel nostro apparato digerente vivono circa cento milioni di neuroni che producono serotonina - l'ormone della felicità e del benessere. E quindi inevitabile che quando il nostro stomaco non funziona ci sentiamo stanchi e depressi, e viceversa. Questo libro non solo ricostruisce i legami tra emozioni e digestione, ma spiega in che modo il sistema digestivo influenza il nostro umore e l'importanza di un approccio olistico in grado di lavorare proprio sull'equilibrio tra corpo e mente. L'autrice aiuta, con esempi e consigli pratici, a risolvere i più comuni problemi digestivi: dalla costipazione cronica al bruciore di stomaco, dalla colite spastica al reflusso gastroesofageo all'ulcera peptica. La combinazione di suggerimenti alimentari, medici e psicologici rendono questo libro una guida pratica originale e indispensabile per migliorare la propria salute.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro di Matveikova Irina, L' intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute, dell'editore Terra Nuova Edizioni ...

... «secondo cervello ... una pancia in buona salute e per centrare l'obiettivo ... di mantenere in perfetta forma l'intestino e non ostacolano ...

L'intestino, secondo cervello. Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute ... ragazzi regali ricette riciclo rispetto salute scrittura ...

**L'INTESTINO, SECONDO CERVELLO. UN APPROCCIO OLISTICO PER UNA BUONA
DIGESTIONE E UN INTESTINO IN SALUTE**

[Leggi di più ...](#)