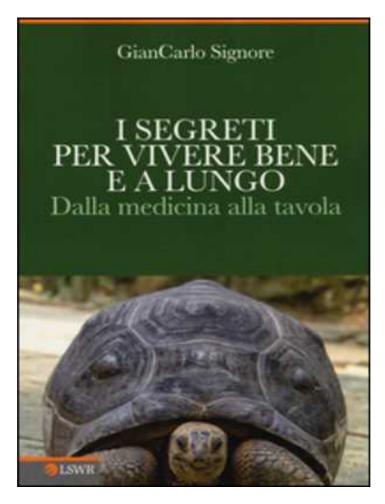
Keywords: I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola libro pdf download, I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola scaricare gratis, I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola epub italiano, I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola leggere online gratis PDF

I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola PDF

Giancarlo Signore



Questo è solo un estratto dal libro di I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Giancarlo Signore ISBN-10: 9788868951689 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2880 KB

DESCRIZIONE

Cosa possiamo fare per aiutare corpo e mente a essere sani e in forma? L'alimentazione e fattività fisica sono alla base di una vita sana e lunga, ma anche affinare la curiosità, la voglia di conoscenza e l'amore per il mondo che ci circonda possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo. Questo volume approfondisce le caratteristiche dei nutrienti, contiene importanti informazioni sulla conservazione e la cottura dei cibi e tratta nel dettaglio gli alimenti alla base dell'alimentazione di tutti i giorni. Il capitolo dedicato alle diete, oltre a riportare le Linee Guida della Sana Alimentazione Italiana, tratta anche dei pro e contro della dieta vegetariana e fornisce indicazioni circa la corretta dieta dimagrante. La profonda cultura farmaceutica dell'Autore risalta particolarmente nella parte dedicata alla fitoterapia e all'impiego delle tante piante medicinali che possono coadiuvare la dieta per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Valter Longo, direttore programma di oncologia e longevità IFOM Milano, è ospite di Lucia Ascione a Bel tempo si spera, per svelare i segreti per vivere ...

(I segreti per vivere a lungo. ... Sì come una giornata bene spesa dà lieto dormire, ... «Fin dalla più tenera età, ...

Acquista online il libro Gli irrinunciabili. Mangiare bene per vivere a lungo: I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola-Conosciamo meglio il ...

I SEGRETI PER VIVERE BENE E A LUNGO. DALLA MEDICINA ALLA TAVOLA

Leggi di più ...