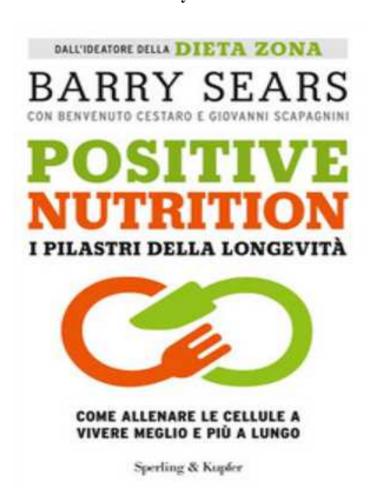
Keywords: Positive nutrition. I pilastri della longevità libro pdf download, Positive nutrition. I pilastri della longevità scaricare gratis, Positive nutrition. I pilastri della longevità epub italiano, Positive nutrition. I pilastri della longevità torrent, Positive nutrition. I pilastri della longevità leggere online gratis PDF

Positive nutrition. I pilastri della longevità PDF

Barry Sears



Questo è solo un estratto dal libro di Positive nutrition. I pilastri della longevità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Barry Sears ISBN-10: 9788820062590 Lingua: Italiano Dimensione del file: 3657 KB

DESCRIZIONE

Il concetto rivoluzionario di Positive Nutrition unisce le ricerche più all'avanguardia di scienze diverse. L'approccio vincente è mediato dalla psicologia positiva: studiare non le malattie e i malati, ma concentrarsi sugli aspetti positivi di persone o popolazioni che si mantengono in salute e che vivono molto più a lungo della media. Come a Okinawa o in Sardegna, alcune delle famose Zone blu. Il risultato è l'identificazione di quattro pilastri della longevità e di una strategia che applica i segreti dello stile di vita dei supercentenari. Il cardine principale è un'alimentazione antinfiammatoria e a basso apporto calorico che garantisce energia e lucidità e previene le patologie: la dieta Zona, creata da Barry Sears. Questa strategia alimentare, unita ai Superfood come gli omega-3 e i polifenoli, elimina il grasso superfluo, agisce sugli ormoni, veri e propri interruttori del benessere, e "allena" le cellule a vivere meglio e più a lungo. Ma la Zona predispone anche a un'alleanza fondamentale con altri due pilastri per la salute: fornisce il vigore per l'attività fisica e la brillantezza mentale per sfruttare al meglio meditazione e tecniche antistress. Con un facile programma di menu e ricette e un piano di allenamento di due settimane, il libro si avvale anche di altri due scienziati quali Benvenuto Cestaro e Giovanni Scapagnini, dell'esperta in nutrizione Elena Casiraghi, e dell'esperta di yoga Silvia Brambilla.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

... ha dato vita al suo ultimo libro Positive Nutrition: i pilastri della longevità ... sono i quattro pilastri della longevità della Positive Nutrition .

Positive nutrition. I pilastri della longevità PDF, ePub eBook, Barry Sears, Benvenuto Cestaro, Giovanni Scapagnini, I. Annoni, Dalla secondaterza di copertina ...

Il nuovo libro di Barry Sears, "Positive Nutrition" ripropone la dieta Zona per la longevità, ma continua a demonizzare i carboidrati e proporre integratori

POSITIVE NUTRITION. I PILASTRI DELLA LONGEVITÀ

Leggi di più ...