

Anti-aging e lo stile di vita integrato PDF

Massimo Spattini



Questo è solo un estratto dal libro di Anti-aging e lo stile di vita integrato. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Massimo Spattini
ISBN-10: 9788848129022
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2368 KB

DESCRIZIONE

Un approccio funzionale a 360 gradi per il benessere e per un invecchiamento ritardato Il concetto dell'Antiaging va oltre, anche se non disconosce, le cure estetiche ed è rivolto principalmente a contrastare i danni funzionali legati al processo di invecchiamento. In una società dove ormai le malattie di tipo degenerativo sono in aumento esponenziale e dove la medicina convenzionale ha fallito nella promessa di migliorare la nostra qualità della vita, l'unica possibilità di recuperare la nostra dignità e la gestione del nostro organismo è uno stile di vita corretto, supportato dalla guida di un operatore della salute esperto in metodologie antiaging. Lo stile di vita non può però considerare un solo aspetto, ad esempio l'alimentazione, ma deve essere un approccio integrato dove tutti i fattori concorrenti alla promozione del benessere e della salute devono interagire tra di loro. In questo libro l'autore, insieme a 12 esperti, ognuno per le proprie competenze specifiche, tratta di alimentazione, integrazione alimentare, esercizio fisico, postura, allenamento funzionale, igiene dentale, sesso, psiche, cure estetiche, terapie ormonali e check-up diagnostico.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Antiaging e lo stile di vita integrato di Massimo Spattini - Tecniche Nuove - Acquista on line da Librisalus.it, sconti e offerte speciali. Antiaging e lo stile di ...

E' con grande piacere che accogliamo sulle pagine di www.evolutamente.it il dott. Massimo Spattini, Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione...

Read or Download Antiaging e lo stile di vita integrato (Nautra & Salute) (Italian Edition) PDF. Best health & family in italian books

ANTI-AGING E LO STILE DI VITA INTEGRATO

[Leggi di più ...](#)