

Tags: L'oro in bocca. La salute comincia dalla prima colazione libro pdf download, L'oro in bocca. La salute comincia dalla prima colazione scaricare gratis, L'oro in bocca. La salute comincia dalla prima colazione epub italiano, L'oro in bocca. La salute comincia dalla prima colazione torrent, L'oro in bocca. La salute comincia dalla prima colazione leggere online gratis PDF

L'oro in bocca. La salute comincia dalla prima colazione PDF

Patrizia Bollo



Questo è solo un estratto dal libro di L'oro in bocca. La salute comincia dalla prima colazione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Patrizia Bollo
ISBN-10: 9788867317912
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2499 KB

DESCRIZIONE

La ricerca scientifica dimostra che le persone che consumano abitualmente una prima colazione equilibrata hanno, rispetto a coloro che la saltano, enormi vantaggi per la salute. Chi fa la prima colazione, in generale: ha migliori performance intellettive, in termini di lucidità, concentrazione, memorizzazione; gode di una maggiore resistenza fisica; ha minori probabilità di accumulare chili in eccesso; riesce più facilmente a perdere peso; presenta un minor rischio di ammalarsi di patologie croniche come diabete di tipo 2, obesità, malattie cardiovascolari (aterosclerosi, ictus, infarto miocardico ecc.). Per Patrizia Bollo, essere in forma non significa avere bicipiti guizzanti o addominali a tartaruga, ma sentirsi bene con sé stessi e gli altri, e avere voglia di alzarsi ogni mattina con un sorriso, dedicandosi al rito della prima colazione. Più che una dieta, qui ci suggerisce uno stile di vita gratificante, che mira al benessere e al buonomore.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Autore: Patrizia Bollo Edizione: Vallardi Un libro utile e fruibile sull'importanza della prima colazione, "strumento" prezioso per coltivare la propria salute.

Il mattino ha l'oro in bocca. E il modo migliore di affrontare ogni nuovo giorno comincia proprio dalla prima colazione, che è il pasto più importante della ...

Nella seconda parte del libro troviamo descritti i quattro principali modelli di prima colazione da quella ... L'oro in bocca. La salute comincia dalla prima ...

L'ORO IN BOCCA. LA SALUTE COMINCIA DALLA PRIMA COLAZIONE

[Leggi di più ...](#)