

none PDF

Peter J. D'Adamo



Questo è solo un estratto dal libro di none. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Peter J. D'Adamo
ISBN-10: 8022264842099
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4992 KB

DESCRIZIONE

A vent'anni dalla sua nascita, la dieta dei gruppi sanguigni continua a fare proseliti. Il motivo del suo successo? Non è soggetta a mode, ma si fonda sulla chimica del nostro corpo, racchiusa nei gruppi sanguigni. Peter J. D'Adamo è stato il primo a definire l'importante correlazione tra questi, il modo in cui assorbiamo i cibi e quello in cui il nostro corpo reagisce allo stress e alle malattie, e ha distillato il frutto dei suoi studi in questo volume. Scopriamo così che il tipo 0, il cacciatore dei primordi, dovrebbe prediligere le proteine della carne; il tipo A, l'agricoltore, dovrebbe orientarsi su una dieta ricca di vegetali, mentre il B - il nomade - sui prodotti caseari; infine l'AB, il più raro, dovrebbe unire le prescrizioni riservate ad A e B. Pratici schemi con i cibi consigliati, neutri e da evitare, oltre ai suggerimenti sull'attività fisica e le vitamine da assumere, aiutano a familiarizzare con il metodo, diminuendo i livelli di stress e migliorando la qualità della vita. Con questo libro scoprirai:- Quali cibi, spezie, bevande e condimenti ti aiutano a mantenere il peso ideale.- Quali vitamine prendere e quali evitare.- Quali farmaci funzionano meglio per il tuo sistema immunitario.- Se il tuo livello di stress migliora con esercizi aerobici o con la meditazione.- Se per te è meglio camminare, nuotare, giocare a tennis o a golf.- Perché conoscere il tuo gruppo sanguigno può farti evitare molti virus comuni e infezioni, oltre ad aiutarti a guarire.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Grammatica inglese: quando si usa none. Uso e significato e differenza tra no e none in inglese.

Seen and Heard. What made you want to look up none? Please tell us where you read or heard it (including the quote, if possible).

Not any of a given number or group. None of those is a good example. None are even acceptable. None of this meat tastes right. No one, nobody. None of ...

[Leggi di più ...](#)