

Tags: Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie libro pdf download, Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie scaricare gratis, Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie epub italiano, Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie torrent, Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie leggere online gratis PDF

Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie PDF

Carla Massidda



Questo è solo un estratto dal libro di Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Carla Massidda
ISBN-10: 9788871368641
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1040 KB

DESCRIZIONE

La parola «dieta» è generalmente associata a un regime alimentare dimagrante, ma ha in realtà un'accezione più ampia, che riguarda la consapevolezza rispetto a ciò che si mangia (proprietà nutritive, indice glicemico, acidità/alcalinità, interazioni fra cibi ecc.), al fine di raggiungere il benessere fisico e psichico. Quest'ultimo aspetto è di notevole importanza, in quanto molte malattie hanno un'origine psicosomatica e sarà quindi necessario non solo evitare alimenti dannosi per non affaticare l'organismo, ma anche ascoltare e comprendere i messaggi che il corpo ci invia prima di sviluppare una patologia vera e propria, in modo da scongiurarla. Lo scopo di questo agile manuale è di fornire al lettore tutti gli strumenti necessari per valutare in autonomia la propria dieta. L'autrice descrive i regimi alimentari collegati sia alle intolleranze e allergie - argomento su cui oggi vi è una gran confusione -, sia alle patologie più comuni (come l'ipercolesterolemia, il colon irritabile, la gastrite, la ritenzione idrica, la cellulite ecc.), dando indicazioni chiare sui possibili rimedi naturali e sul corretto stile di vita da seguire.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il cibo che cura Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie. Carla ... sia alle patologie più comuni ...

Il Cibo che Cura Alimentarsi secondo la psicosomatica e per contrastare le patologie: Cibo e amore
L'alimentazione di mamma e bambino dall'endo all'esogestazione

Acquista o prendi in prestito con un abbonamento l'ebook Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie di Carla Massidda, e sostieni le ...

IL CIBO CHE CURA. ALIMENTAZIONE E PSICOSOMATICA PER CONTRASTARE LE PATOLOGIE

[Leggi di più ...](#)