

Le combinazioni alimentari PDF

Gudrun Dalla Via



Questo è solo un estratto dal libro di Le combinazioni alimentari. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Gudrun Dalla Via
ISBN-10: 9788874477654
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4350 KB

DESCRIZIONE

Un antico detto popolare dice che l'uomo rischia di procurarsi più danni quando mangia che in tutti gli altri momenti della vita. A chi non è mai capitato di alzarsi da tavola assonnato, di sperimentare dopo il pasto un senso di debolezza che diventa costante durante tutta la giornata? Combinare male gli alimenti, consumando cibi che assunti insieme rallentano la digestione, comporta conseguenze immediate quali senso di gonfiore, pesantezza, acidità di stomaco, ma anche un indebolirsi progressivo dell'organismo che può aprire la strada all'insorgenza di malattie croniche più gravi. Questo libro descrive la composizione degli alimenti e i meccanismi di funzionamento del nostro organismo; suggerisce le combinazioni alimentari salutari; indica le regole generali di un'alimentazione equilibrata e non dimentica di fornire numerose ricette per tutti i gusti e tutte le stagioni.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Issuu is a digital publishing platform that makes it simple to publish magazines, catalogs, newspapers, books, and more online. Easily share your publications a

Il riso ha zuccheri molto veloci e se mangiato come prima pietanza alza subito la glicemia quindi la sequanza da lei indicata va bene subito dopo l'allenamento per ...

Le combinazioni alimentari sono molto più importanti di quanto pensiamo e sono in grado di influenzare notevolmente la nostra salute e il nostro peso.

LE COMBINAZIONI ALIMENTARI

[Leggi di più ...](#)