

Tags: Psicobiotici. Come nutrire la propria felicità libro pdf download, Psicobiotici. Come nutrire la propria felicità scaricare gratis, Psicobiotici. Come nutrire la propria felicità epub italiano, Psicobiotici. Come nutrire la propria felicità torrent, Psicobiotici. Come nutrire la propria felicità leggere online gratis PDF

Psicobiotici. Come nutrire la propria felicità PDF

Aurélie Fleschen-Portuese



Questo è solo un estratto dal libro di Psicobiotici. Come nutrire la propria felicità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Aurélie Fleschen-Portuese

ISBN-10: 9788857307794

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4833 KB

DESCRIZIONE

E ormai scientificamente provato che il nostro intestino comunica costantemente con il nostro cervello. Gli attori di questa interazione non sono solo i neuroni ma, in ugual misura, anche i batteri intestinali. Alcuni di essi, in particolare, hanno effetti benefici sulla salute mentale e la felicità: si tratta degli psicobiotici, un particolare ceppo di probiotici che, se assunti in adeguate quantità, sono in grado di influenzare positivamente le funzioni della nostra mente. Questo libro illustra in modo semplice e chiaro la connessione esistente tra il benessere mentale e la flora batterica intestinale (o microbiota) e spiega come, agendo su quest'ultima attraverso la dieta, sia possibile migliorare l'umore, gestire lo stress e persino coadiuvare efficacemente il trattamento dell'ansia e dei disturbi depressivi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Bastano i primi passi per accorgersi che la felicità è proprio lì, ... Ho scritto un libro perché mi auguro possa servirti a nutrire fiducia e speranza, ...

Psicobiotici, i batteri del buon umore. ... Psicobiotici, come nutrire la propria felicità, scritto dalla naturopata Aurélie Fleschen Portuese. ...

Psicobiotici. Come nutrire la propria felicità ...

PSICOBOTICI. COME NUTRIRE LA PROPRIA FELICITÀ

[Leggi di più ...](#)