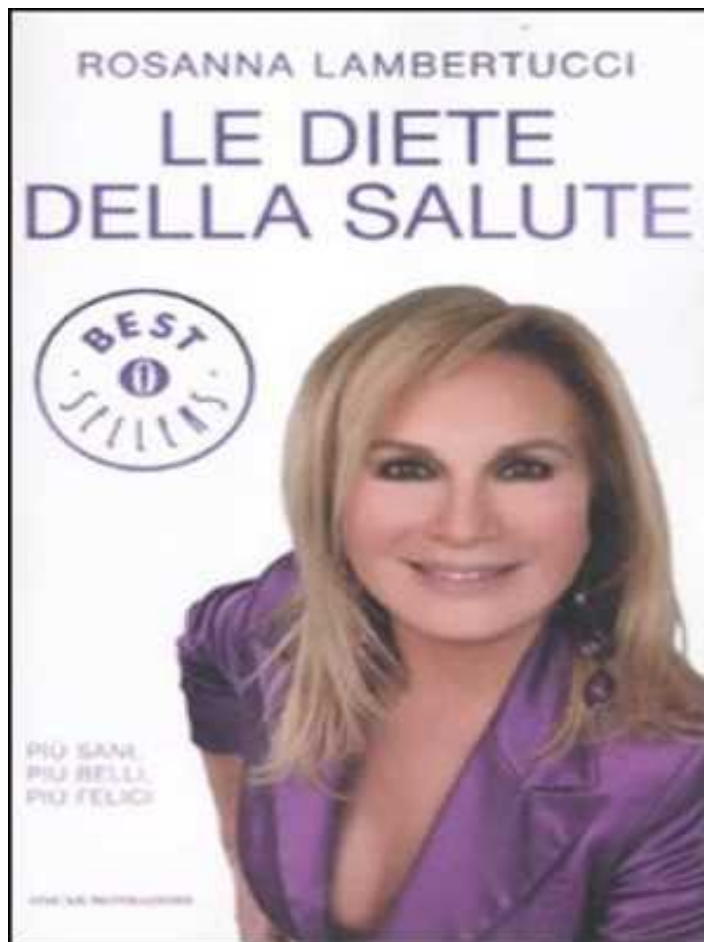


## Le diete della salute PDF

**Rosanna Lambertucci**



*Questo è solo un estratto dal libro di Le diete della salute. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Rosanna Lambertucci

ISBN-10: 9788804615521

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3039 KB

## DESCRIZIONE

"Con il cibo si possono curare molti problemi di salute e addirittura intervenire su alcuni aspetti del carattere per diventare più sani, più belli e più felici." Rosanna Lambertucci continua il suo appassionato percorso alla ricerca del benessere e lo dedica a tutti, proprio a tutti, perché non è mai troppo presto né troppo tardi per prendersi cura di se stessi. La scoperta contenuta nelle "Diete della salute" è che i cibi, se correttamente combinati, sono capaci di correggere inestetismi, mitigare disturbi vari e, non ultimo, migliorare il nostro carattere. Ciò che mangiamo, spiega la Lambertucci, influisce direttamente sull'umore. Un'alimentazione inappropriata può generare, per esempio, svogliatezza e cattiva disposizione verso gli altri perché le molecole dei cibi agiscono direttamente anche sul nostro stato d'animo. Imparare a sfruttare positivamente questi silenziosi meccanismi è la chiave d'accesso a un mondo di benessere. "Le diete della salute" è una guida per rimettersi in forma. Ma non è un rimettersi in forma fine a se stesso: è un salto di qualità nell'approccio al cibo e, più in generale, alla vita quotidiana. Perdere qualche chilo, ritrovare energie considerate sepolte, riscoprire la trascurata bellezza del proprio corpo, riuscire a godere della buona tavola senza esserne dipendenti, migliorare il proprio carattere diventa un irrinunciabile stile di vita, facile da mantenere nel tempo.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

"Con il cibo si possono curare molti problemi di salute e addirittura intervenire su alcuni aspetti del carattere per diventare più sani, più belli e più felici."

Sempre più italiani sono alla ricerca di una dieta che non necessiti per forza fare tantissime rinunce, questa volta la dieta della pizza, sembra essere un'ottima ...

Informazioni su come alimentarci nel miglior modo possibile per preservare la salute e prevenire l'obesità. Commenti o recensioni su articoli o libri che parlano di ...

## **LE DIETE DELLA SALUTE**

[Leggi di più ...](#)