

Tags: Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette libro pdf download, Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette scaricare gratis, Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette epub italiano, Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette torrent, Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette leggere online gratis PDF

Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette PDF

Elena Alquati



Questo è solo un estratto dal libro di Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Elena Alquati
ISBN-10: 9788844046606
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2538 KB

DESCRIZIONE

Il cibo è energia: non apporta solo sostanze nutritive ma agisce anche sulla mente e sulle emozioni. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, specifici alimenti influiscono sulla funzionalità del nostro corpo in termini sia fisici sia psicologici. I nostri organi "ci parlano": se sono in squilibrio, questo si traduce anche in malessere emotivo. In queste pagine scoprirete a quali organi sono riconducibili diversi disturbi psicofisici come insonnia, stanchezza cronica, ansia, irritabilità, stress, quali cibi li aiutano e quali li danneggiano. Attraverso ricette e rimedi funzionali, imparerete a bilanciare gli scompensi energetici all'interno dell'organismo per ritrovare l'equilibrio tra corpo e mente, alla luce di una visione terapeutica integrata che mostra interessanti punti di incontro tra le conoscenze scientifiche occidentali e orientali. Recuperando la cultura del cibo, questo libro fornisce tutti gli strumenti per essere realmente in salute e in pace con se stessi, grazie a un corretto stile alimentare e senza dover ricorrere ai farmaci là dove si possono evitare.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

L'alimentazione funzionale per migliorare l ... Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette

Nutrire il Corpo e la Mente - Elena Alquati - Libro - L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

**NUTRIRE IL CORPO E LA MENTE. L'ALIMENTAZIONE FUNZIONALE PER
L'EQUILIBRIO E IL BENESSERE PSICOFISICO. CON 70 RICETTE**

[Leggi di più ...](#)