

La dieta acido-base PDF

Bruno Brigo



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta acido-base. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Bruno Brigo
ISBN-10: 9788848130080
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4447 KB

DESCRIZIONE

La salute e la forma fisica dipendono in buona parte dall'equilibrio acido-base. Stress, vita sedentaria, eccesso alimentare di zuccheri semplici, farinacei, proteine animali, sale, caffè, bevande gassate: lo stile di vita moderno ci espone continuamente al rischio di un accumulo di sostanze acide che predispone a numerosi disturbi e malattie (stanchezza, mal di testa, dolori articolari, osteoporosi). Per ristabilire l'equilibrio acido-base dobbiamo migliorare la nostra alimentazione (verdura e frutta fresca di stagione, alimenti integrali e biologici, olio d'oliva), muoverci di più e riposarci quanto basta.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La dieta acido-base è un libro scritto da Bruno Brigo pubblicato da Tecniche Nuove nella collana Salute e vita

La dieta acido-base è un libro di Bruno Brigo pubblicato da Tecniche Nuove nella collana Salute e vita: acquista su IBS a 8.42€!

LA DIETA ACIDO-BASE

[Leggi di più ...](#)