

La paleozona PDF

Aronne Romano



Questo è solo un estratto dal libro di La paleozona. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Aronne Romano
ISBN-10: 9788845191701
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4536 KB

DESCRIZIONE

La PaleoZona non è una dieta. O meglio, della dieta ha solo i benefici: si può perdere fino a un chilo a settimana senza mai soffrire la fame. Ma non serve solo a dimagrire: già dai primi giorni avrete più energia, dormirete meglio, sarete più concentrati sul lavoro e migliorerete le vostre performance atletiche. Qual è il segreto di questo rivoluzionario regime alimentare? Semplice: la scelta e la combinazione degli alimenti capaci di farci stare meglio, quelli che costituiscono la "benzina" più adatta al nostro corpo. Fino all'avvento dell'agricoltura abbiamo consumato solo carni magre, pesce, noci, radici, frutta fresca e vegetali. Da un punto di vista genetico l'uomo non è cambiato dal Paleolitico in poi. Per questo tutti gli alimenti comparsi successivamente - come i cereali, i legumi, il latte e i suoi derivati - non sono compatibili con il nostro organismo. I cibi "nuovi" ci fanno male, creano nel nostro corpo uno stato di infiammazione all'origine di fastidi come mal di testa e disturbi gastrici, ma a lungo andare anche di problemi di salute più seri. La recente diffusione di celiachia, diabete e malattie dell'intestino ne è la conferma. In questo libro, il dottor Aronne Romano ci illustra i fondamenti di questo nuovo regime alimentare, che combina i principi della Zona con quelli della dieta del Paleolitico, spiegando il metodo per applicarli alla vita di ogni giorno, e accompagnandoli con ricette gustosissime, semplici e veloci.

Prefazione di Barry Sears.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Perché sottoponiamo alla vostra attenzione questo articolo del dottor Romano benché ormai la sua formulazione risalga ad oltre due anni fa?

Acquista online il libro La paleozona di Aronne Romano in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

Ebook La paleozona di Aronne Romano, edizione Fabbri Editori. Acquista e scarica subito con BookRepublic!

LA PALEOZONA

[Leggi di più ...](#)