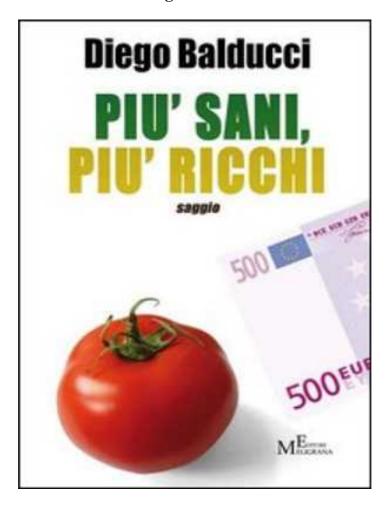
Più sani, più ricchi PDF

Diego Balducci



Questo è solo un estratto dal libro di Più sani, più ricchi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Diego Balducci ISBN-10: 9788868150228 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1409 KB

DESCRIZIONE

Se si riesce a prolungare di qualche anno il periodo di attività lavorativa, si crea maggior ricchezza per sé e per l'intera comunità. La corretta gestione della salute e quella del proprio benessere economico sono gli aspetti più importanti per cercare di godersi una vita serena. D'altro canto un certo benessere economico è di fondamentale importanza per potersi garantire un efficiente servizio sanitario o una copertura assicurativa valida. Di questo stretto legame occorre avere una maggiore consapevolezza. Occorre avere degli obiettivi precisi, occorre fare in tempo delle scelte sui problemi fondamentali della vita e delle nostre abitudini che, malgrado i grandi progressi della scienza indichino quello che conviene fare, non sempre vengono tempestivamente recepiti. Per evitare o ridurre malattie e sofferenze occorre che i responsabili della Sanità siano consapevoli del moltissimo che si può oggi fare per elevare in mille modi lo stato di benessere della popolazione e garantire a tutte le persone la possibilità di esprimere interamente il proprio potenziale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Gli alimenti più ricchi di proteine. Le proteine sono un elemento indispensabile per la funzionalità e la salute dell'organismo: ma quali sono le fonti alimentari ...

Un elenco degli alimenti non-latticini più ricchi di calcio per prevenire l'osteoporosi

Quali sono i cibi più sani: ... ad esempio, il pollo, mentre il pesce da prediligere è quello ricco di omega 3, come lo sgombro e il salmone.

PIÙ SANI, PIÙ RICCHI

Leggi di più ...