

Keywords: La dieta del DNA. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere libro pdf download, La dieta del DNA. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere scaricare gratis, La dieta del DNA. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere epub italiano, La dieta del DNA. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere torrent, La dieta del DNA. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere leggere online gratis PDF

La dieta del DNA. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere PDF

Damiano Galimberti



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta del DNA. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Damiano Galimberti
ISBN-10: 9788869052941
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3905 KB

DESCRIZIONE

Un tempo si diceva: "Mangi troppo e ingrassi, quindi fai la dieta e dimagrisci". Ma purtroppo il percorso dimagrante non è così lineare. Infatti spesso, anche a fronte di sacrifici e stress per il nostro organismo, non riusciamo a perdere peso, o lo recuperiamo velocemente, pur seguendo la stessa dieta che invece ha funzionato per il vicino di scrivania. Come possiamo ottenere risultati efficaci e duraturi? Il segreto sta nell'abbandonare il vecchio concetto del "siamo quello che mangiamo", sostituendolo con quello che gli studi scientifici hanno dimostrato: "siamo quello che assimiliamo e soprattutto quello che il DNA detta al nostro organismo". Ecco La dieta del DNA, una dieta personalizzata in base al nostro patrimonio genetico, che ci consente di conoscere quali sono le vere esigenze del nostro corpo. Molte di queste, infatti, sono scritte nei geni, e comprendere cosa chiede l'organismo per funzionare a pieno regime è come trovare un tesoro. I geni - i mattoni costitutivi del DNA - sono una fonte inestimabile e preziosa di informazioni che il dottor Galimberti ci aiuterà a capire e interpretare per scoprire cosa fa davvero bene a ciascuno di noi: i cibi idonei e utili, gli integratori necessari, l'attività fisica migliore da praticare, gli stili comportamentali e alimentari appropriati. Un percorso di conoscenza innovativo, che spiega come individuare l'alimentazione più giusta per noi, per contrastare il sovrappeso, per migliorare la nostra forma fisica e la salute, mantenerle nel tempo e abbassare il rischio di malattie. La dieta del DNA risponde alla necessità di stare bene con noi stessi, perché tornare in forma non significa solo recuperare la linea perduta, ma anche trovare un nuovo modo di vivere la propria quotidianità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Un programma personalizzato per ritrovare salute e ... introduce 'La dieta del Dna. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere' ...

La dieta del DNA. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere è un libro di Galimberti Damiano pubblicato da HarperCollins Italia - sconto 15% ...

LA DIETA DEL DNA. January 27, 2018 | ...

LA DIETA DEL DNA. UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO PER RITROVARE SALUTE E BENESSERE

[Leggi di più ...](#)