

Keywords: Il diabete si combatte al supermercato libro pdf download, Il diabete si combatte al supermercato scaricare gratis, Il diabete si combatte al supermercato epub italiano, Il diabete si combatte al supermercato torrent, Il diabete si combatte al supermercato leggere online gratis PDF

Il diabete si combatte al supermercato PDF

Alberto Bruno



Questo è solo un estratto dal libro di Il diabete si combatte al supermercato. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alberto Bruno
ISBN-10: 9788867315291
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1189 KB

DESCRIZIONE

Per tenere sotto controllo il diabete 2, la forma più comune di malattia cronica, i farmaci non bastano. Occorre prestare attenzione ai gesti di ogni giorno: la dieta, l'attività fisica e le buone abitudini. "Il diabete si combatte al supermercato" spiega in maniera semplice e completa come si manifesta la malattia, quali rischi comporta e come la si può prevenire e contrastare. Percorrendo gli scaffali di un luogo simbolo come il supermercato - pieno di prodotti allettanti ma non sempre salubri -, gli autori forniscono informazioni utili e consigli preziosi, validi non solo per chi soffre di diabete, ma anche come stile di vita e prevenzione generale. Dal banco delle verdure al banco dei prodotti dietetici: quali alimenti preferire? Come leggere le etichette? Che cosa sono i cibi funzionali? Quali sono i contenuti calorici di ciascun alimento? Una volta a casa: che tipo di cottura scegliere? Come associare gli alimenti per ottimizzare l'assimilazione dei principi nutritivi?

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

From \$8.95 Compare Il Diabete Si Combatte Al Supermercato prices among hundreds of retailers. Per tenere sotto controllo il diabete 2, la forma più comune di ...

A tu per tu con lo specialista Alberto Bruno. Skip navigation Sign in. Search. Loading ... "Il diabete? Si combatte al supermercato" - intervista ad ...

IL DIABETE SI COMBATTE AL SUPERMERCATO

[Leggi di più ...](#)