

Tags: I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola libro pdf download, I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola scaricare gratis, I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola epub italiano, I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola torrent, I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola leggere online gratis PDF

I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola PDF

Giancarlo Signore



Questo è solo un estratto dal libro di I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Giancarlo Signore
ISBN-10: 9788868951689
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4088 KB

DESCRIZIONE

Cosa possiamo fare per aiutare corpo e mente a essere sani e in forma? L'alimentazione e l'attività fisica sono alla base di una vita sana e lunga, ma anche affinare la curiosità, la voglia di conoscenza e l'amore per il mondo che ci circonda possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo. Questo volume approfondisce le caratteristiche dei nutrienti, contiene importanti informazioni sulla conservazione e la cottura dei cibi e tratta nel dettaglio gli alimenti alla base dell'alimentazione di tutti i giorni. Il capitolo dedicato alle diete, oltre a riportare le Linee Guida della Sana Alimentazione Italiana, tratta anche dei pro e contro della dieta vegetariana e fornisce indicazioni circa la corretta dieta dimagrante. La profonda cultura farmaceutica dell'Autore risalta particolarmente nella parte dedicata alla fitoterapia e all'impiego delle tante piante medicinali che possono coadiuvare la dieta per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro I segreti per vivere bene e a lungo. Dalla medicina alla tavola di Giancarlo Signore in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

I SEGRETI PER VIVERE BENE E A LUNGO GianCarlo Signore. Dalla medicina alla tavola (Ancora nessuna valutazione) Formato Descrizione. Cosa ...

Autore: Signore, Categoria: Libri, Prezzo: € 16,10, Lunghezza: 240 pagine, Editore: Edra - Lswr, Titolo: I segreti per vivere bene e a lungo - Dalla medicina alla ...

I SEGRETI PER VIVERE BENE E A LUNGO. DALLA MEDICINA ALLA TAVOLA

[Leggi di più ...](#)