

Tags: La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice libro pdf download, La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice scaricare gratis, La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice epub italiano, La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice torrent, La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice leggere online gratis PDF

La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice PDF

Bertil Marklund



Questo è solo un estratto dal libro di La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Bertil Marklund
ISBN-10: 9788893441377
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2935 KB

DESCRIZIONE

I manuali sullo stile di vita e le diete sono di gran moda, ma di solito prescrivono regole rigide e difficili da seguire. Oppure sono troppo lunghi: chi ha il tempo di leggere 300 pagine sulla disciplina e i cambiamenti radicali da imporre alla propria vita? Questo libro raccoglie 110 semplici consigli, ispirati al salutare stile di vita scandinavo, che allungheranno la vostra vita di 10 anni in poco più di 150 pagine. Bertil Marklund racconta in questa guida le piccole scelte quotidiane che possiamo fare per migliorare la qualità della nostra vita: dal giusto riposo all'alimentazione, dall'esercizio fisico al rapporto con gli altri. Tutti possiamo facilmente mettere in pratica almeno qualcuno dei cambiamenti suggeriti in questo libro senza dover stravolgere le nostre abitudini. Grazie ai suoi consigli semplici ma efficaci, il dottor Marklund - ormai una star in tutta Europa - diventerà il vostro migliore amico, e un alleato prezioso per la vostra salute.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice è un libro di Marklund Bertil , pubblicato da ...

Acquista l'eBook La guida scandinava per vivere 10 anni di più di ... 10 anni di più (versione in eBook) Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice

La guida scandinava per vivere 10 anni di più. Dieci semplici consigli per una vita più sana e felice è un ebook di Marklund Bertil pubblicato da La nave di Teseo ...

**LA GUIDA SCANDINAVA PER VIVERE 10 ANNI DI PIÙ. DIECI SEMPLICI CONSIGLI PER
UNA VITA PIÙ SANA E FELICE**

[Leggi di più ...](#)