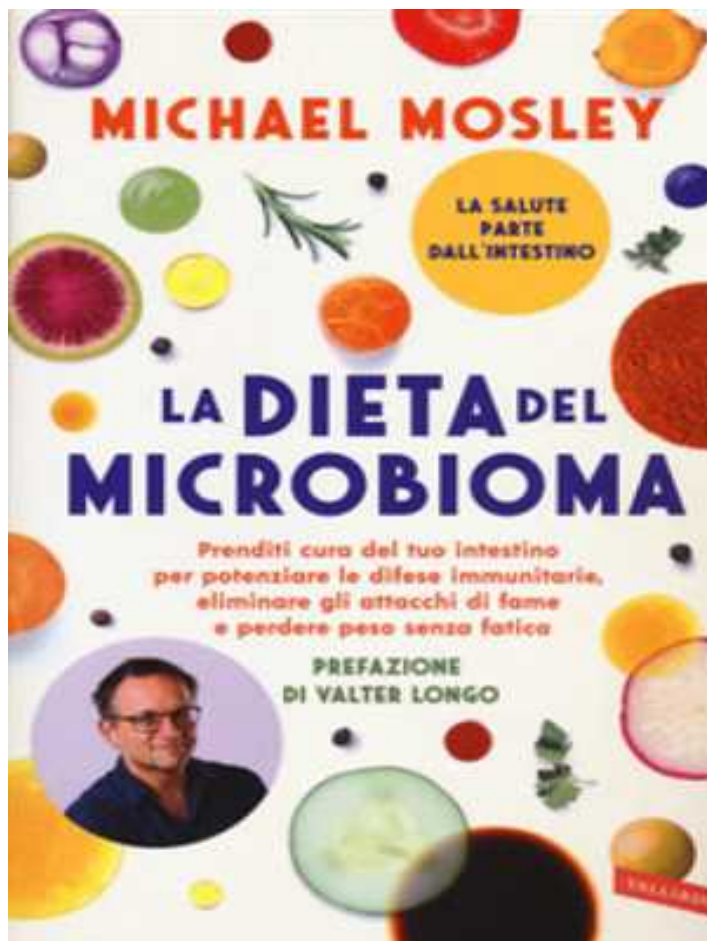


Tags: La dieta del microbioma. Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica libro pdf download, La dieta del microbioma. Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica scaricare gratis, La dieta del microbioma. Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica epub italiano, La dieta del microbioma. Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica torrent, La dieta del microbioma. Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica leggere online gratis PDF

La dieta del microbioma. Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica PDF

Michael Mosley



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta del microbioma. Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Michael Mosley
ISBN-10: 9788869876059
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4991 KB

DESCRIZIONE

Il microbioma è l'insieme dei microrganismi che abitano nelle profondità del nostro intestino, il cui funzionamento influisce non solo sul metabolismo, ma anche sul sistema immunitario e sull'umore. Nelle nostre viscere si trovano milioni di neuroni (quanti ne ha il cervello di un gatto!), e miliardi di microrganismi, soprattutto batteri, che vanno appunto a costituire il microbioma, il miracoloso ecosistema del nostro organismo che concorre in maniera determinante alla salute e al benessere di corpo e psiche. In questo libro, Michael Mosley ci spiega come il cibo spazzatura e l'uso eccessivo di antibiotici abbiano ucciso molti dei batteri «buoni» che vivono dentro di noi, contribuendo all'enorme diffusione di allergie, intolleranze alimentari e obesità. Sulla base delle più recenti ricerche scientifiche, ci spiega come il corretto equilibrio della flora batterica intestinale sia decisivo; analizza diversi regimi alimentari valutando i loro effetti sulle condizioni dell'intestino; esamina il ruolo di prebiotici, probiotici e antibiotici, nonché gli ultimi trattamenti in materia di problemi intestinali. La dieta del microbioma è ricca di deliziose e salutari ricette, contiene un programma alimentare efficacissimo e molti suggerimenti: tutto ciò di cui abbiamo bisogno per trasformare il nostro intestino e cambiare il modo di mangiare per sempre.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

TITOLO La dieta del microbioma. SOTTOTITOLO Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza ...

dieta del microbioma. Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica è un eBook di ...

La Dieta del Microbioma Prenditi cura del tuo intestino per potenziare le difese immunitarie, eliminare gli attacchi di fame e perdere peso senza fatica

**LA DIETA DEL MICROBIOMA. PRENDITI CURA DEL TUO INTESTINO PER POTENZIARE
LE DIFESE IMMUNITARIE, ELIMINARE GLI ATTACCHI DI FAME E PERDERE PESO
SENZA FATICA**

[Leggi di più ...](#)