

Tags: La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita libro pdf download, La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita scaricare gratis, La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita epub italiano, La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita torrent, La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita leggere online gratis PDF

---

## La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita PDF

**Eliana Liotta**



*Questo è solo un estratto dal libro di La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Eliana Liotta  
ISBN-10: 9788817101530  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2183 KB

## DESCRIZIONE

Questo è un libro che fa finalmente chiarezza su cosa, quanto e come mangiare per vivere di più e meglio. Smartfood è una dieta italiana con un marchio scientifico: nasce in collaborazione con un grande centro, l'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano. Facile da seguire, propone un metodo in due fasi per cambiare senza sacrifici le abitudini a tavola. I risultati? Si combattono i chili di troppo e si prevengono cancro, patologie cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative. Ormai si è capito che alcuni alimenti si comportano come farmaci, capaci di curare e proteggere l'organismo. E i protagonisti della Dieta Smartfood sono proprio questi super cibi: 30 Smartfood, da non farsi mancare a tavola perché sono alleati della linea e della salute. Sono smart, cioè brillanti, intelligenti, perché la loro azione sul nostro corpo è straordinaria. Saziano, contrastano l'accumulo di grasso, allontanano le malattie e allungano la vita. Si tratta di alimenti comuni: dalla lattuga ai cereali integrali, dalle fragole ai pistacchi. In questo libro, Eliana Liotta spiega in modo semplice come inserirli nei menù e rivoluzionare in poche mosse il nostro stile di vita. Ogni consiglio è improntato al rigore scientifico, perché la Dieta Smartfood si basa su migliaia di ricerche, selezionate dalla nutrizionista Lucilla Titta, e sugli studi all'avanguardia di nutrigenomica, la disciplina che va a individuare le relazioni tra patrimonio genetico e cibo.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La dieta smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita Download PDF e EPUB - Leggere online Download La dieta smartfood. In forma e in salute ...

La Dieta Smartfood. In Forma E In Salute Con I 30 Cibi Che Allungano La Vita è un libro di Liotta Eliana, Pelicci Pier Giuseppe, Titta Lucilla edito da Rizzoli a ...

Acquista il libro La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita di Eliana Liotta in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La ...

## **LA DIETA SMARTFOOD. IN FORMA E IN SALUTE CON I 30 CIBI CHE ALLUNGANO LA VITA**

[Leggi di più ...](#)