

Tags: Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione libro pdf download, Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione scaricare gratis, Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione epub italiano, Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione torrent, Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione leggere online gratis PDF

---

## Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione PDF

Sara Farnetti



*Questo è solo un estratto dal libro di Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Sara Farnetti  
ISBN-10: 9788817080125  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3179 KB

## DESCRIZIONE

Cosa posso fare per stare meglio? Questa è la domanda che Sara Farnetti, specialista in medicina interna e medico all'avanguardia nella nutrizione e cura del metabolismo, si sente rivolgere quotidianamente dai suoi pazienti. La risposta è tanto semplice quanto rivoluzionaria: "mangiare bene, in modo funzionale". Perché nutrirsi correttamente significa selezionare gli alimenti e le loro combinazioni per fornire ai nostri organi ciò che richiedono per funzionare al meglio. Una nutrizione personalizzata in base alle esigenze funzionali è uno strumento di precisione che consente di "dialogare" con il nostro stesso corredo genetico, attivando un circolo virtuoso tra il cibo e la nostra salute. Sara Farnetti offre in questo libro una lettura, scientifica ma accessibile, delle soluzioni più innovative nel campo della nutrizione per la cura e il riequilibrio del metabolismo, consigliandoci di "giocare d'anticipo" per contrastare i propri fattori di rischio. Si tratta di un nuovo approccio, di precisione, che mira a preservare la giovinezza cellulare, prevenendo l'infiammazione, che provoca malattie, anche gravi. Il futuro della nostra salute si pratica ogni giorno a tavola, facendo del cibo uno strumento per controllare gli "interruttori ormonali" che regolano il funzionamento del nostro corpo. L'autrice indirizza verso scelte alimentari consapevoli e personalizzate, dando di volta in volta una risposta innovativa ai più comuni problemi: migliorare la digestione, curare l'intestino, avere un cervello sempre pronto, contrastare l'invecchiamento in tutte le fasi della vita e nutrire al meglio i propri figli. Al medesimo tempo attraverso semplici schemi sulla corretta combinazione degli alimenti, accompagnati da proposte di menu, sorprendentemente sfiziosi e di rapida preparazione, mostra come prenderci cura della nostra salute in maniera davvero efficace. Perché dal cibo e dai nutrienti che assumiamo dipende essenzialmente la nostra risposta alla vita, allo stress e ai cambiamenti dell'ambiente che ci circonda. Un'alimentazione corretta è quindi un progetto di cura e salute, per vivere più a lungo e felici.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Medicina e Ricerca; Salute Seno; ... cereali e patate per sentirsi più leggeri. ... La strada per la longevità non passerebbe per una dieta low carb.

Acquista o prendi in prestito con un abbonamento l'ebook Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie di Carla Massidda, e sostieni le ...

Dunque mai carne e patate, ... Se l'acqua è più carica di sodio che di potassio o viceversa, ... Dieta mima-digiuno: longevità e salute.

**MAI PIÙ A DIETA. SALUTE E LONGEVITÀ CON LA MEDICINA DI PRECISIONE**

[Leggi di più ...](#)