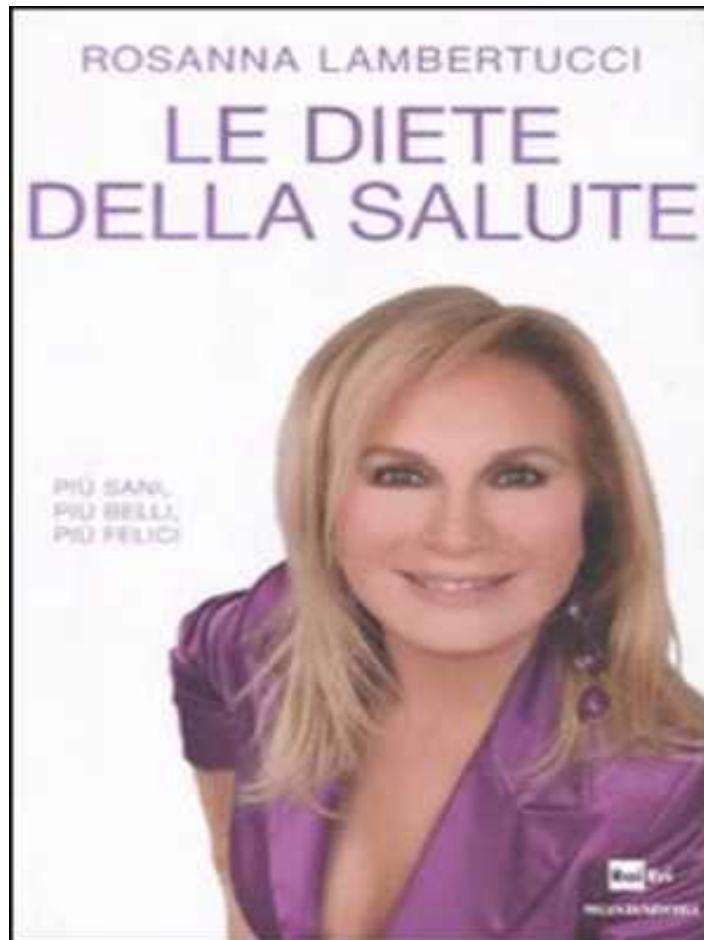


Le diete della salute PDF

Rosanna Lambertucci



Questo è solo un estratto dal libro di Le diete della salute. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Rosanna Lambertucci

ISBN-10: 9788804596721

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2347 KB

DESCRIZIONE

Il cibo condiziona profondamente ogni attimo della nostra vita. Sentirsi stanchi o leggeri, intorpiditi o pieni di energia durante la giornata è spesso la diretta conseguenza del nostro comportamento a tavola. Partendo da questa semplice intuizione, Rosanna Lambertucci traccia un originale percorso dietetico per imparare a controllare le abitudini alimentari che agiscono sull'umore, la lucidità mentale, l'efficienza muscolare e più in generale su tutto ciò che determina il nostro stato psico-fisico. // metodo Lambertucci non è soltanto una dieta, ma un complesso di consigli pratici capaci di far perdere peso e, al contempo, generare miglioramenti a livello psicologico e caratteriale. Un metodo da seguire senza sofferenze e privazioni, che insegna a mangiare in modo variegato e mirato.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Le tisane dimagranti della dieta tisanoreica: quali sono e a cosa servono Benessereblog.it Ecco come funziona la dieta tisanoreica, quali tisane alimentare ...

La dieta, dal latino diaeta, a sua volta dal greco δίαίτα, diaita, «modo di vivere», in particolar modo nei confronti dell'assunzione di cibo, è l'insieme ...

Un'alimentazione sana è la base di moltissime diete, ma quali sono i cibi più ricchi di proprietà utili per la salute, poveri di calorie ma anche buoni da mangiare?

LE DIETE DELLA SALUTE

[Leggi di più ...](#)