

Prevenire il cancro a tavola PDF

Bruno Brigo



Questo è solo un estratto dal libro di Prevenire il cancro a tavola. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Bruno Brigo
ISBN-10: 9788848128599
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4412 KB

DESCRIZIONE

Uno stile di vita che riduca il rischio di tumore si può riassumere in dieci punti: meno calorie; consumo regolare di verdura e frutta, ricche di fibre e di micronutrienti antiossidanti protettivi; preferenza per i cibi a basso indice glicemico; riduzione dei grassi di origine animale; assunzione di grassi buoni ed in particolare degli omega 3; moderato consumo di bevande alcoliche; abolizione del fumo; pratica regolare di un'attività fisica moderata; mantenimento del proprio peso forma; controllo medico periodico ed esecuzione delle indagini previste dai programmi di prevenzione e diagnosi precoce. Si tratta di un comportamento che oggi molti mettono in pratica e che sta cominciando a registrare buoni frutti. In questo libro il medico spiega i principi cui ispirarsi e perché, mentre lo chef li trasforma in ricette buone e sane adatte a tutta la famiglia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Alimentare il benessere. Come prevenire il cancro a tavola, Libro di Franco Berrino. Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it!

Libro: Prevenire Il Cancro a Tavola di Bruno Brigo, Giuseppe Capano.

Acquista online il libro Alimentare il benessere. Come prevenire il cancro a tavola di Franco Berrino in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

PREVENIRE IL CANCRO A TAVOLA

[Leggi di più ...](#)