

Keywords: Fegato felice. Un programma per disintossicare l'organismo e diventare più magri, più sani, più longevi libro pdf download, Fegato felice. Un programma per disintossicare l'organismo e diventare più magri, più sani, più longevi scaricare gratis, Fegato felice. Un programma per disintossicare l'organismo e diventare più magri, più sani, più longevi epub italiano, Fegato felice. Un programma per disintossicare l'organismo e diventare più magri, più sani, più longevi torrent, Fegato felice. Un programma per disintossicare l'organismo e diventare più magri, più sani, più longevi leggere online gratis PDF

---

## **Fegato felice. Un programma per disintossicare l'organismo e diventare più magri, più sani, più longevi PDF**

**Ibrahim Hanouneh**



*Questo è solo un estratto dal libro di Fegato felice. Un programma per disintossicare l'organismo e diventare più magri, più sani, più longevi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Ibrahim Hanouneh  
ISBN-10: 9788820062156  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3911 KB

## DESCRIZIONE

Le tossine, i grassi nascosti nei cibi, le abitudini sedentarie: lo sapevate che danneggiano il fegato ben più dell'alcol? Accumuliamo subito peso, ci sentiamo stanchi e affaticati, la pelle perde luminosità, l'umore è fuori controllo. Pochi ne sono consapevoli, ma dal buon funzionamento del fegato dipende quello di tutti gli altri organi, quindi il nostro benessere complessivo, fisico e mentale. Purtroppo un'alimentazione e uno stile di vita inadeguati possono comprometterlo, danneggiando seriamente la nostra salute. Molti di noi sono a rischio e neppure lo sanno. Ne è prova la sempre più diffusa sindrome del fegato grasso, che a sua volta favorisce l'insorgere di cirrosi, diabete, tumori e malattie cardiovascolari (tra cui infarti e ictus). Non basta mettersi a dieta per fermare questo processo, serve una strategia specifica che si prenda veramente cura di noi. Basandosi sulle più recenti scoperte scientifiche, la dietologa Kristin Kirkpatrick e l'epatologo Ibrahim Hanouneh hanno preparato un programma completo di quattro settimane, incentrato su un regime alimentare sano, esercizi mirati e semplici cambiamenti nelle nostre abitudini. Un piano dettagliato - corredato di gustose ricette - che vi permetterà di prevenire e contrastare le malattie epatiche e di invertire il processo degenerativo del fegato, ritrovando la forma e l'energia perdute.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Acquista o prendi in prestito con un abbonamento l'ebook Fegato felice. Un programma per disintossicare l'organismo e diventare più magri, più sani, più longevi di ...

Cerca tra Salute Benessere Self Help Libri, scegli i libri che preferisci e acquistali online su Mondadori Store

**FEGATO FELICE. UN PROGRAMMA PER DISINTOSSICARE L'ORGANISMO E  
DIVENTARE PIÙ MAGRI, PIÙ SANI, PIÙ LONGEVI**

[Leggi di più ...](#)