

Sei quello che mangi PDF

Gillian McKeith



Questo è solo un estratto dal libro di Sei quello che mangi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Gillian McKeith
ISBN-10: 9788867002375
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3391 KB

DESCRIZIONE

«Sei quello che mangi»: una frase che si ripete spesso, ma alla quale forse non diamo la giusta importanza. Nel nostro corpo ci sono circa cento trilioni di cellule che hanno bisogno di un adeguato nutrimento quotidiano, mentre noi spesso mangiamo di corsa cibi preconfezionati, e spesso, sempre più spesso, mangiamo troppo, finendo col sentirci fiacchi, impigriti e col vederci... grassi. In questo libro Gillian McKeith analizza l'alimentazione in ogni suo aspetto, dai segnali che gli organi del nostro corpo - lingua, pelle, mani, capelli, occhi, stomaco - inviano per manifestare il loro disagio, ai valori nutritivi di ogni alimento. Spiega come abbinare i cibi in modo corretto tenendo conto delle caratteristiche nutrizionali. Presenta una serie di ricette per preparare cibi appetitosi e salutari al tempo stesso, e propone un programma-tipo di sette giorni per perdere i chili superflui e sentirsi meglio senza patire la fame e scoprendo, anzi, nuovi sapori. Perché «il cibo riguarda tutti gli aspetti del nostro essere, l'umore, i livelli di energia, la capacità di concentrarsi, gli impulsi sessuali, il sonno e la salute in generale: in breve, mangiare in modo salutare è la chiave del nostro benessere».

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Come trovare sott'acqua quello che cerchi sapendo cosa mangia! Molti si stupiscono della bravura di alcune guide nel trovare ad ogni immersione nudibranchi e altre ...

Sei Quel che Mangi - Gene Stone e Michael Greger - Il cibo che salva la vita - Gli alimenti che prevengono e curano le malattie - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

Sei quello che mangi. 154 likes. Rassegna su cibo, grande distribuzione organizzata ed economia solidale organizzata dal gruppo di acquisto solidale di...

SEI QUELLO CHE MANGI

[Leggi di più ...](#)