

Keywords: La dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto libro pdf download, La dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto scaricare gratis, La dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto epub italiano, La dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto torrent, La dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto leggere online gratis PDF

La dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto PDF

Frank Laporte Adamski



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Frank Laporte Adamski

ISBN-10: 9788869872242

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4568 KB

DESCRIZIONE

Tutto ciò che mangiamo lascia dei residui nelle pareti del tubo digerente, che finisce per irritarsi o, nel peggiore dei casi, intasarsi. Pertanto il corpo si ritrova appesantito, meno reattivo e più esposto a disturbi come mal di schiena, emicrania, insonnia e problemi circolatori. Da oltre trent'anni il naturopata e osteopata Frank Laporte-Adamski promuove un metodo alimentare finalizzato a trattare nel modo migliore il "secondo cervello" che abbiamo nella pancia e da cui dipendono non solo la digestione, ma anche il 70% delle funzioni del nostro sistema immunitario. Qual è il principio alla base del Metodo Adamski? Alimentarsi tenendo separati cibi a caduta veloce (30 minuti) e cibi a caduta lenta (4-5 ore). E assolutamente da evitare l'abbinamento di alimenti lenti e veloci: se questi vengono mescolati, i tempi di digestione aumentano mostruosamente, l'apparato digerente non riesce a eliminare del tutto i residui, e le tossine in accumulo vanno a danneggiare gli altri organi. Alla cura dell'alimentazione Adamski suggerisce poi di accompagnare l'esercizio fisico, che sollecita il diaframma, e i massaggi al ventre, essenziali per riattivare la circolazione sanguigna e ridurre il gonfiore addominale. Il Metodo Adamski si sta diffondendo a macchia d'olio e sono già diversi i personaggi dello spettacolo, come Francesca Neri e Claudio Santamaria, che lo seguono con enormi benefici.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

il pop non è un'esaltazione del Nulla! Stefano Donno on twitter. Tweets di @stefanodonna75

La dieta Adamski: Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino ...

Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto. SFOGLIA IL LIBRO. COMPR...
ONLINE. ... E lo spiega in La Dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta.

LA DIETA ADAMSKI. OBIETTIVO PANCIA PIATTA: COME PURIFICARE L'INTESTINO MANGIANDO DI TUTTO

[Leggi di più ...](#)