

Keywords: Dieta slow-aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo libro pdf download, Dieta slow-aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo scaricare gratis, Dieta slow-aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo epub italiano, Dieta slow-aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo torrent, Dieta slow-aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo leggere online gratis PDF

Dieta slow-aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo PDF

P. Paolo Rovatti



*Questo è solo un estratto dal libro di Dieta slow-aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo.
Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



DOWNLOAD PDF

Autore: P. Paolo Rovatti
ISBN-10: 9788858007723
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3151 KB

DESCRIZIONE

Noi siamo quello che mangiamo: per tenere in forma e in salute il nostro organismo, infatti, è necessario adottare uno stile di vita sano che inizia dalla tavola. Questo libro nasce proprio con l'obiettivo di offrire a tutti, donne e uomini di ogni età, una guida al benessere in un'ottica "slow-aging", perché con alcuni semplici accorgimenti è possibile rallentare l'azione del tempo sul nostro corpo, sulla nostra pelle, sul nostro organismo in generale. Pagina dopo pagina il lettore scoprirà non solo che è possibile preparare tante ricette gustose e sane, ma anche che è necessario dormire bene, come pure fare una bella camminata veloce, e che tutto questo si traduce in benessere, buonumore, salute e longevità. La dieta slow-aging proposta in questo volume non è un programma alimentare "a tempo", destinato a far perdere 4-5 chili in vista delle vacanze al mare, ma un invito a intraprendere uno stile di vita sano, che ognuno di noi può seguire adattandolo alle proprie esigenze per una vita più lunga e salutare.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

... probabilmente chiederemmo di rimanere giovani (e in forma) il più a lungo ... giovani: la dieta anti age ... sani è la base di ...

Dieta Slow-Aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo. Pier Aldo Rovatti. Gribaudo Edizioni - Libro - Pagine: 138 ...

Seguire una dieta variata e bilanciata ci aiuta, non solo a restare in forma, ... per restare giovani più a lungo, ...

DIETA SLOW-AGING. RESTARE GIOVANI, SANI E IN FORMA PIÙ A LUNGO

[Leggi di più ...](#)