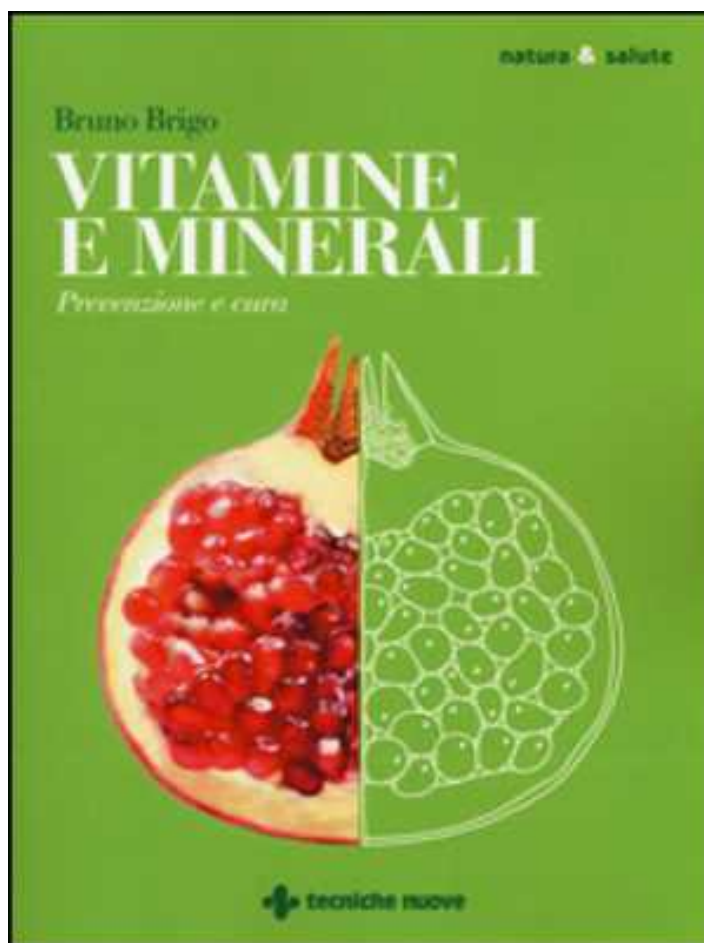


Vitamine e minerali. Prevenzione e cura PDF

Bruno Brigo



Questo è solo un estratto dal libro di Vitamine e minerali. Prevenzione e cura. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Bruno Brigo
ISBN-10: 9788848130950
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1241 KB

DESCRIZIONE

Le vitamine nutrono la vita e sono il segreto del benessere. La mancanza di vitamine e minerali provoca innumerevoli disturbi comuni, favorendo inoltre la comparsa delle 'malattie del benessere'. L'apporto adeguato di micronutrienti risolve molti disturbi da carenza, previene la malattia e ottimizza il nostro potenziale di salute ristabilendo la condizione di equilibrio e benessere. Argomenti trattati nel libro: 3 modi diversi e complementari di assumere nutrienti vitali con la dieta oppure mediante superalimenti o integratori per garantire salute e benessere; 13 vitamine e 16 minerali con le loro caratteristiche, le funzioni, il fabbisogno, le fonti e le regole di somministrazione; oltre 60 micronutrienti (acidi grassi e amminoacidi essenziali, estratti vegetali, prebiotici, probiotici, nutraceutici) con la descrizione delle proprietà e degli effetti di ciascuno di essi sulla nostra salute; 200 disturbi e condizioni comuni presentati sotto forma di schede, da affrontare con vitamine e minerali specifici, adatti per ristabilire l'equilibrio perduto, e integrati da consigli pratici da sperimentare nella vita quotidiana; 750 alimenti con i dati sul loro valore energetico e sulla ricchezza in vitamine, minerali e fibre, per favorire le nostre scelte alimentari.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Vitamine e minerali. Prevenzione e cura, Libro di Bruno Brigo. Sconto 6% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it! Pubblicato ...

Vitamine e minerali. Prevenzione e cura è un libro scritto da Bruno Brigo pubblicato da Tecniche Nuove nella collana Natura e salute

Vitamine e Minerali - Libro di Bruno Brigo - Vitamine e micronutrienti, la loro scelta e l'utilizzo corretto ... Vitamine e Minerali Prevenzione e cura Bruno Brigo

VITAMINE E MINERALI. PREVENZIONE E CURA

[Leggi di più ...](#)