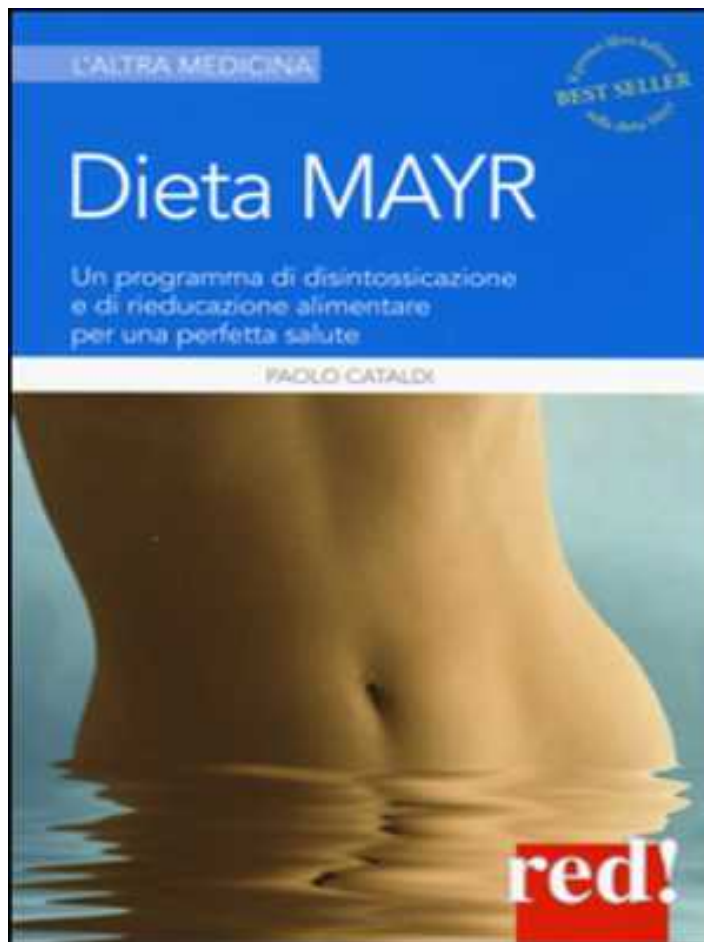


Dieta Mayr PDF

Paolo Cataldi



Questo è solo un estratto dal libro di Dieta Mayr. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Paolo Cataldi
ISBN-10: 9788857306704
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3980 KB

DESCRIZIONE

L'alimentazione a base di alimenti ricchi di additivi e una vita prevalentemente sedentaria hanno portato la grande maggioranza della popolazione a soffrire di disturbi intestinali in forme più o meno gravi, con ripercussioni su diversi aspetti della salute in generale. La dieta Mayr, ideata dal medico che le ha dato il nome all'inizio del Novecento, mira a ricostruire le condizioni di equilibrio dell'organismo a partire dalla disintossicazione e pulizia dell'intestino. Un regime iniziale di digiuno attenuato e una successiva pratica alimentare improntata agli alimenti più digeribili portano a una ritrovata sensibilità verso i cibi sani. Non si tratta di un semplice espediente terapeutico ma di un vero stile di vita che riguarda, tra l'altro, le modalità di assunzione dei cibi, il ritmo veglia-sonno, la giusta attività fisica, per liberare energia e portare a un complessivo senso di benessere.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La dieta Mayr prescrive un digiuno iniziale ed una fase successiva dove ci si alimenta quasi esclusivamente a pane e latte. E' facile capire come seguire questo ...

Se volete perdere qualche chilo con pochi sacrifici e in breve tempo senza però avere poi degli squilibri o il fastidioso effetto yo yo puoi provare la dieta Mayr ...

Dieta Mayr, il libro che propone un metodo semplice per disintossicarsi e esercizi per il riequilibrio

DIETA MAYR

[Leggi di più ...](#)