

Tags: Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola libro pdf download, Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola scaricare gratis, Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola epub italiano, Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola torrent, Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola leggere online gratis PDF

Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola PDF

Barbara Simonsohn



Questo è solo un estratto dal libro di Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Barbara Simonsohn

ISBN-10: 9788868951566

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2568 KB

DESCRIZIONE

I semi di chia erano considerati già dagli Aztechi una cura miracolosa. Studi recenti hanno dimostrato che sono una cornucopia di antiossidanti, proteine, sostanze minerali, acidi grassi preziosi (omega-3 e omega-6), fibre e vitamine che ci proteggono dall'invecchiamento precoce e dalle malattie croniche e che, spesso, non sono forniti in misura sufficiente dalla nostra dieta. In particolare i semi di chia aiutano a rafforzare il sistema immunitario, a prevenire le malattie o problemi cardiovascolari e facilitano una corretta ed equilibrata perdita di peso. La chia aiuta a vivere in modo ancor più sano chi già cerca uno stile di vita salutare e aiuta le persone in sovrappeso a dimagrire in modo semplice. L'autrice spiega in modo semplice tutte le caratteristiche di questo vegetale, le sue capacità di cura e prevenzione delle malattie e propone 111 ricette dalla colazione al dolce.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

BARBARA SIMONSOHN IL POTERE DEI SEMI DI CHIA 111 ricette per curarsi a tavola Barb
SimonsOHN Il potere dei Semi di chia 111 ricette per curarsi a tavola Titolo ...

111 ricette per curarsi a tavola ... Barbara Simonsohn nel Il potere dei semi di chia spiega in modo
semplice tutte le caratteristiche di questo vegetale, ...

il potere dei semi di chia 111 ricette per curarsi a tavola autore: simonsohn barbara editore: lswr isbn: ...

IL POTERE DEI SEMI DI CHIA. 111 RICETTE PER CURARSI A TAVOLA

[Leggi di più ...](#)