

Tags: Dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea (La) libro pdf download, Dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea (La) scaricare gratis, Dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea (La) epub italiano, Dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea (La) torrent, Dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea (La) leggere online gratis PDF

Dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea (La) PDF

Fabio Piccini



Questo è solo un estratto dal libro di Dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea (La). Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Fabio Piccini
ISBN-10: 9788867620913
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1469 KB

DESCRIZIONE

Qual è la dieta più nota e salutare del pianeta? La dieta mediterranea, diranno in molti. Da quando negli anni Sessanta è stata individuata nel regime alimentare dei contadini cretesi, è diventata patrimonio dell'umanità, ha ispirato i principi nutrizionali di mezzo mondo ed è una moda che non passa mai di moda. Ma qual è il suo segreto? E nella combinazione degli alimenti? No a carne rossa, sì a pesce e olio d'oliva, e frutta e verdura su tutto? Il punto è un altro. Da una decina d'anni si è scoperto che il vero segreto di questa dieta risiedeva nei periodici digiuni intermittenti osservati dai cretesi in ossequio ai precetti della religione ortodossa. Perché allora il grande pubblico non ne sa nulla? Anzi, perché sul digiuno in sé c'è una generale diffidenza? Con acume e ironia, Fabio Piccini smonta tutti i pregiudizi sul digiuno e le sue conseguenze, e ci spiega gli interessi che l'industria alimentare ha nel tenere nascosti i benefici del digiuno benefici che vanno dal rallentamento dell'invecchiamento cellulare al rafforzamento delle nostre difese immunitarie, al minor rischio di ictus, infarti, diabete e altre "malattie del progresso". Dunque, come si applica il digiuno intermittente? Questo libro è il primo in Italia, finora, a elaborare un modello di dieta e dettagliati protocolli per tutti, sportivi e non, attraverso cui ritrovare la linea, la salute, l'energia fisica e sessuale che caratterizzavano i nostri antenati.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea (La)

Acquista il libro La dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea di Fabio Piccini in offerta; lo trovi ...

La dieta più antica del mondo. Come ritrovare la salute e la linea seguendo la «vera» dieta mediterranea è un libro scritto da Fabio Piccini pubblicato da Dalai ...

**DIETA PIÙ ANTICA DEL MONDO. COME RITROVARE LA SALUTE E LA LINEA
SEGUENDO LA «VERA» DIETA MEDITERRANEA (LA)**

[Leggi di più ...](#)