

## Prevenire l'osteoporosi PDF

Barbara Asprea



*Questo è solo un estratto dal libro di Prevenire l'osteoporosi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Barbara Asprea  
ISBN-10: 9788848129053  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2427 KB

## **DESCRIZIONE**

L'osteoporosi è un'alterazione degenerativa dello scheletro caratterizzata dalla riduzione quantitativa della massa ossea. Tale fenomeno porta a una minore capacità di resistenza e a una maggiore predisposizione alle fratture. Tra le cause il patrimonio genetico conta certamente, ma un ruolo di primo piano lo svolgono anche le abitudini di vita. Se svolgiamo attività fisica o meno, se mangiamo in modo equilibrato o sregolato, oppure se fumiamo e beviamo alcolici oppure no, le nostre ossa se ne accorgono. La prima parte del libro è perciò dedicata a conoscere meglio questa patologia; che cos'è, i vari tipi, le cause e i fattori di rischio. Segue quindi una parte pratica con l'indicazione di esercizi di ginnastica, da fare tutti i giorni a casa, studiati appositamente per aiutare le ossa a rinforzarsi, e la presentazione di menu salutarì e ricette appetitose.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Dieta e osteoporosi: esiste un rapporto tra dieta e comparsa dell'osteoporosi. Quali alimenti scegliere, quali evitare per prevenire e curare l'osteoporosi

L'OSTEOPOROSI è una malattia asintomatica fin quando non si verifica una frattura ossea, di solito a livello delle anche, delle vertebre o dei polsi.

La Verità Sull'Osteoporosi. Un Sistema Provato Sperimentalmente Per Irrobustire Le Ossa E Curare l'Osteoporosi In Modo Naturale ed Efficace.

## **PREVENIRE L'OSTEOPOROSI**

[Leggi di più ...](#)