

Tags: La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare libro pdf download, La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare scaricare gratis, La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare epub italiano, La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare torrent, La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare leggere online gratis PDF

La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare PDF

Steven R. Gundry



Questo è solo un estratto dal libro di La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Steven R. Gundry
ISBN-10: 9788856663983
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2139 KB

DESCRIZIONE

Abbiamo bandito l'olio di palma, stiamo attenti agli zuccheri, limitiamo la carne rossa, guardiamo con sospetto il glutine, anche se non siamo celiaci, e ci riempiamo il carrello di legumi, semi oleosi, cereali integrali e, ovviamente, tanta frutta e verdura, convinti di farci del bene. Attenzione, avverte Steven R. Gundry, cardiologo e cardiocirurgo, docente universitario di cardiocirurgia: proprio questi cibi ritenuti salutari contengono una proteina altamente tossica, di cui il glutine è solo una varietà: la lectina. La lectina è una sostanza che le piante producono per difendere foglie, frutti e semi da insetti e predatori, e l'uomo è uno di quelli. Si trova non solo nel grano, ma anche in cibi "gluten free" come frutta a guscio, fagioli, molti tipi di frutta e verdura, semi e latticini... I nostri stili di vita, che ci portano a consumare frutta e verdura colta acerba e conservata e che ci espongono a usi massicci di pesticidi, e le mode, che consigliano di consumare cibi integrali e quantità di semi, esattamente dove si concentrano le maggiori quantità di lectine, sono i principali responsabili di questa diffusione. Con alcuni accorgimenti e una dieta mirata, si possono ridurre le concentrazioni di lectine nel corpo, disintossicarsi, riparare l'intestino e conquistare forma e salute. Con la lista dei cibi ad alto contenuto di lectine e dei cibi sostitutivi e ricette "lectin free", questo libro svela i pericoli nascosti in un piatto di insalata e insegna un modo completamente nuovo di mangiare sano.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare è un libro di Steven R. Gundry , Olivia Bell Buehl pubblicato da Piemme ...

Consultare utili recensioni cliente e valutazioni per La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare su amazon.it.

La Verdura Fa Male I Pericoli Nascosti Nei Cibi Sani Che Ti Fanno Ammalare E Ingrassare Pdf
L'analisi Funzionale Nei Comportamenti Problema

**LA VERDURA FA MALE! I PERICOLI NASCOSTI NEI CIBI «SANI» CHE TI FANNO
AMMALARE E INGRASSARE**

[Leggi di più ...](#)