

Tags: La ricetta della vita. La dieta EPIGenetica libro pdf download, La ricetta della vita. La dieta EPIGenetica scaricare gratis, La ricetta della vita. La dieta EPIGenetica epub italiano, La ricetta della vita. La dieta EPIGenetica torrent, La ricetta della vita. La dieta EPIGenetica leggere online gratis PDF

---

## La ricetta della vita. La dieta EPIGenetica PDF

**Andrea Busalacchi**



*Questo è solo un estratto dal libro di La ricetta della vita. La dieta EPIGenetica. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Andrea Busalacchi  
ISBN-10: 9788848133357  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1540 KB

## DESCRIZIONE

Sempre più spesso scopriamo nuove e interessanti relazioni che ci uniscono al cibo come con un cordone ombelicale, in un'interazione mai a senso unico. Il nostro patrimonio genetico è però influenzato sia dall'alimentazione sia dal nostro stile di vita. Il percorso proposto in questo libro che parte dallo stress, soggetto spesso protagonista della nostra vita, e di come sia possibile controllarlo con semplici accorgimenti e tecniche di rilassamento, si sviluppa poi lungo un cammino che approfondisce sempre più i legami esistenti tra cibo e salute indispensabili per il mantenimento di una condizione fisica eccellente. Parlare però di prevenzione esclusivamente attraverso un legame diretto fra alimento e probabili patologie risulterebbe restrittivo, motivo per cui viene proposto un nuovo approccio all'alimentazione che prevede una selezione programmata della dieta. Nasce così la "Dieta EPIG", un percorso alimentare che sfrutta tutte le conoscenze finora acquisite, rendendole semplici e facili da seguire, con una dieta varia che incrocia tutti gli alimenti in modo ordinato e armonico. Completano il volume i piatti realizzati dagli chef Aurora Mazzucchelli, Heinz Beck, Marco e Vittorio Colleoni e Rita Busalacchi che hanno realizzato appositamente per noi ricette eccellenti basandosi sulle regole della "Dieta EPIG".

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La ricetta della crema giapponese per eliminare i segni dell'età (50+) Una pelle opaca segnata magari da rughe premature è sintomatico di una dieta ...

La ricetta della vita La Dieta EPIGenetica. Andrea Busalacchi. ... Il nostro patrimonio genetico è però influenzato sia dall'alimentazione sia dal nostro stile di ...

La ricetta della vita. La dieta EPIGenetica è un libro di Andrea Busalacchi pubblicato da Tecniche Nuove nella collana Natura e salute: acquista su IBS a 14.36€!

## **LA RICETTA DELLA VITA. LA DIETA EPIGENETICA**

[Leggi di più ...](#)