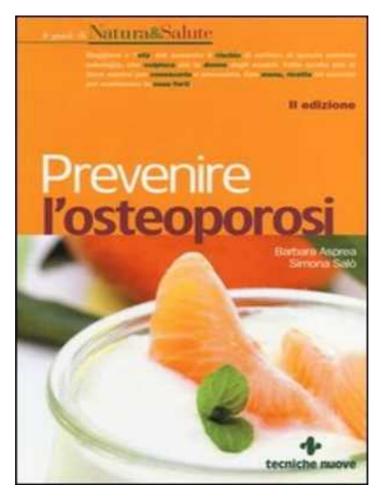
Prevenire l'osteoporosi PDF

Barbara Asprea



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



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 salutari 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 ε livello delle anche, delle vertebre o dei polsi.

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

PREVENIRE L'OSTEOPOROSI

Leggi di più ...