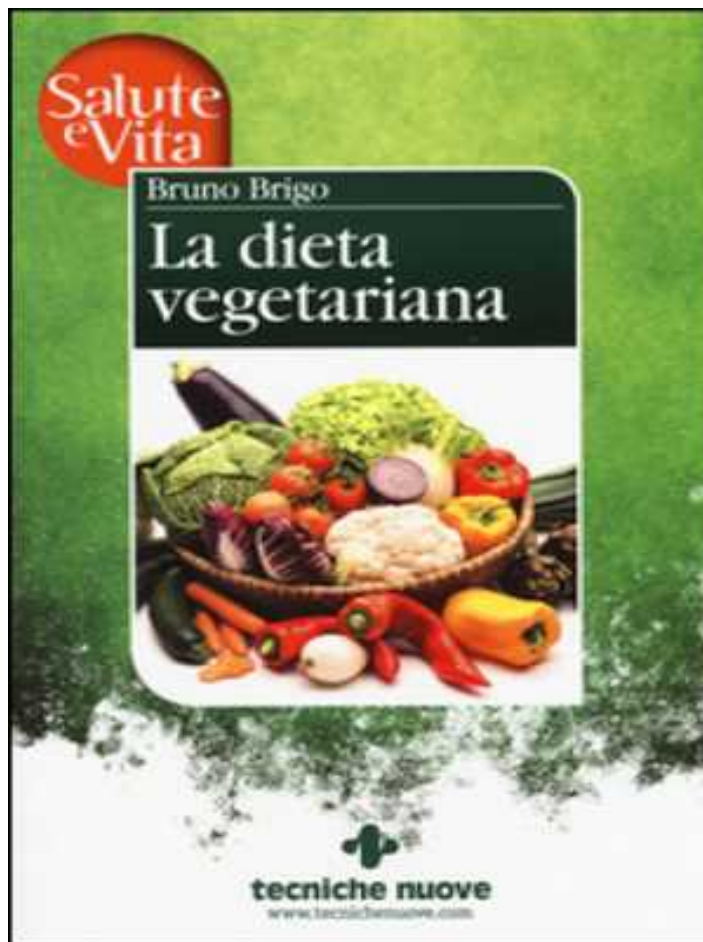


La dieta vegetariana PDF

Bruno Brigo



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta vegetariana. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Bruno Brigo
ISBN-10: 9788848130110
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3336 KB

DESCRIZIONE

Diversi studi lo confermano: chi segue una dieta vegetariana vive più a lungo ed è più sano. I dati scientifici rivelano chiaramente che i cibi naturali di origine vegetale rappresentano la dieta di gran lunga più salutare che si possa seguire in quanto riducono drasticamente il rischio di malattie cardiovascolari, diminuiscono l'incidenza di tumori e malattie autoimmuni, permettono di gestire più facilmente la perdita di peso, apportano preziosi nutrienti protettivi che contrastano l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento, ottimizzando lo stato di salute e di benessere.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La dieta vegetariana è molto utile per perdere peso e, ovviamente, per non assumere proteine di origine animale. C'è chi lo fa soltanto per motivi etici.

Dieta ipocalorica vegetariana, come dimagrire con un'alimentazione con poche calorie senza proteine di tipo animali. Vedremo un esempio di dieta ipocalorica ...

LA DIETA VEGETARIANA

[Leggi di più ...](#)