

Tags: Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento libro pdf download, Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento scaricare gratis, Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento epub italiano, Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento torrent, Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento leggere online gratis PDF

Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento PDF

Claudio Rinaldi



Questo è solo un estratto dal libro di Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Claudio Rinaldi
ISBN-10: 9788820057169
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1286 KB

DESCRIZIONE

Ci prendiamo davvero cura della nostra salute? O potremmo fare di più? Vorremmo essere più magri, più forti, più sani? In fondo basterebbe poco, ma spesso non abbiamo le informazioni corrette. Quali sono i disturbi da tenere sotto controllo, quali errori possiamo evitare nel nostro stile di vita? Il segreto, ormai tutte le statistiche lo dimostrano, sta nel non aspettare che la malattia si faccia viva. Medici e pazienti devono "anticipare" il problema e pensare fin da subito alle cose giuste per stare bene. Non è difficile, basta dedicare a noi stessi un po' più di tempo e di attenzione. Spesso chi ha problemi di peso, di sonno, di stress, di ansia ricorre ai farmaci perché non sa quale altra strada seguire. Massimo Gualerzi, cardiologo, ha raccolto in questo libro i suggerimenti che ci rendono leader della nostra salute, non vittime passive di quel che il destino ci può riservare. Sono piccoli accorgimenti facili da inserire nella vita di tutti i giorni e che portano grandi miglioramenti. Con esempi e casi reali Gualerzi ci insegna a utilizzare "le medicine del futuro" - cioè l'attività fisica, la corretta alimentazione e il pensiero positivo - che, "assunte" in modo regolare, fanno bene al corpo e alla psiche e possono trasformare in piacere le nostre preoccupazioni. Arricchito dalle ricette degli chef dell'Accademia Barilla e da un inserto illustrato, un percorso che in pochi passi ci garantisce di contrastare peso in eccesso, stress, invecchiamento e malattie degenerative.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento è un libro di Rinaldi Claudio e Gualerzi Massimo pubblicato da Sperling & Kupfer nella ...

Acquista il libro Supersalute. 7 mosse per dimagrire, restare sani, contrastare l'invecchiamento di Claudio Rinaldi, Massimo Gualerzi in offerta; lo trovi online a ...

Dieta. SuperSalute a tavola: più sani, ... libro La dieta SuperSalute ... Claudio Rinaldi il libro "SuperSalute, 7 mosse per dimagrire, restare ...

**SUPERSALUTE. 7 MOSSE PER DIMAGRIRE, RESTARE SANI, CONTRASTARE
L'INVECCHIAMENTO**

[Leggi di più ...](#)