

## La paleozona PDF

Aronne Romano



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



Autore: Aronne Romano  
ISBN-10: 9788817080224  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3370 KB

## DESCRIZIONE

Perdere fino a un chilo a settimana senza mai soffrire la fame, avere più energia, dormire meglio, essere più concentrati sul lavoro e migliorare le proprie performance atletiche. Questa è la promessa della rivoluzionaria PaleoZona. Il suo segreto? Semplice: scegliere e combinare gli alimenti che ci fanno stare meglio, quelli che costituiscono la "benzina" più adatta al nostro corpo. Perché da un punto di vista genetico, l'uomo non è cambiato dal Paleolitico in poi, quando si nutriva solo di carni magre, pesce, noci, radici, frutta fresca e vegetali. I nuovi cibi, quelli comparsi successivamente con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento, come cereali, legumi e latticini, ci fanno male, non sono compatibili con il nostro organismo e sono all'origine di fastidi come mal di testa, disturbi gastrici, allergie, fino alla celiachia, all'infarto e al cancro. In questo libro il dottor Aronne Romano ci illustra i fondamenti del ritorno alle origini alimentari e combina i principi della Zona con quelli della dieta del Paleolitico. Un manuale chiaro e facile da consultare, con un inserto di ricette da portare sempre con sé, per iniziare subito a cucinare e mangiare in modo diverso e più consapevole. Perché raggiungere la forma perfetta si può, e il cibo è la cura migliore per la propria salute e per una bellezza duratura.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La paleozona è un libro di Romano Aronne pubblicato da Fabbri nella collana Salute e benessere, con argomento Dietetica - sconto 55% - ISBN: 9788845191701

La paleozona è un libro scritto da Aronne Romano pubblicato da Fabbri nella collana Salute e benessere

Acquista il libro La paleozona di Aronne Romano in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

## LA PALEOZONA

[Leggi di più ...](#)