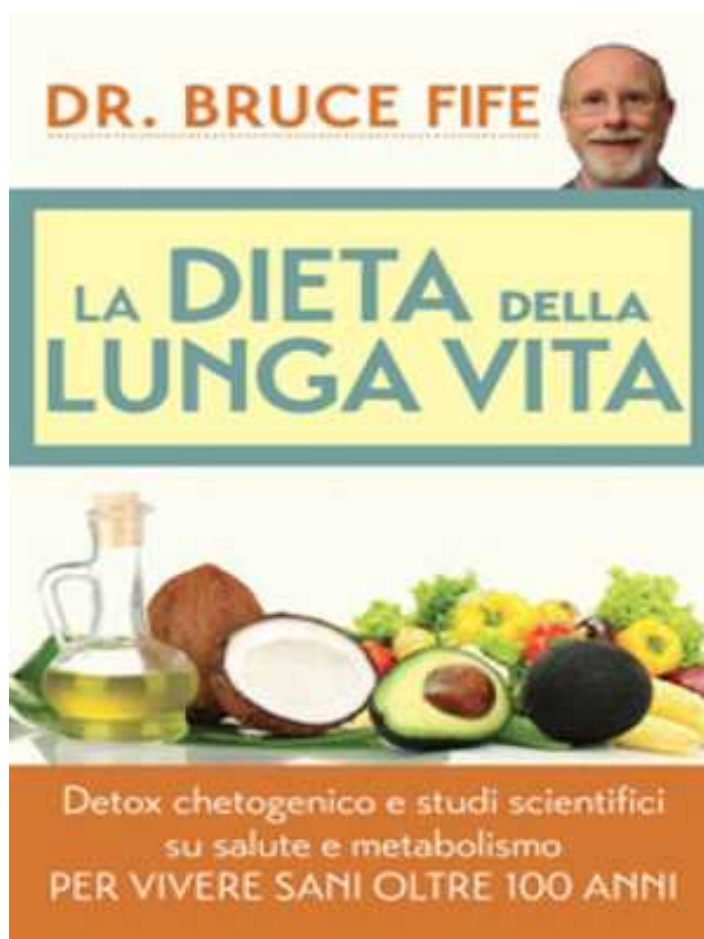


Tags: La dieta della lunga vita. Detox chetogenico e studi scientifici su salute e metabolismo per vivere sani oltre 100 anni libro pdf download, La dieta della lunga vita. Detox chetogenico e studi scientifici su salute e metabolismo per vivere sani oltre 100 anni scaricare gratis, La dieta della lunga vita. Detox chetogenico e studi scientifici su salute e metabolismo per vivere sani oltre 100 anni epub italiano, La dieta della lunga vita. Detox chetogenico e studi scientifici su salute e metabolismo per vivere sani oltre 100 anni torrent, La dieta della lunga vita. Detox chetogenico e studi scientifici su salute e metabolismo per vivere sani oltre 100 anni leggere online gratis PDF

La dieta della lunga vita. Detox chetogenico e studi scientifici su salute e metabolismo per vivere sani oltre 100 anni PDF

Bruce Fife



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta della lunga vita. Detox chetogenico e studi scientifici su salute e metabolismo per vivere sani oltre 100 anni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Bruce Fife
ISBN-10: 9788863864649
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3944 KB

DESCRIZIONE

La dieta chetogenica prevede l'assunzione di una bassa quantità di carboidrati, un'elevata dose di grassi e un moderato apporto di proteine. Questo tipo di alimentazione induce nel corpo uno stato naturale di metabolismo salutare, conosciuto come chetosi nutrizionale. Nella chetosi, il corpo utilizza il grasso invece del glucosio come prima fonte di energia: parte di questo grasso viene trasformato in un tipo alternativo di carburante ad alta potenza per l'organismo, chiamato chetone. I chetoni incrementano l'energia e l'efficienza cellulare e attivano enzimi speciali che regolano la sopravvivenza, la riparazione e la crescita delle cellule. Quando una persona si trova in uno stato di chetosi nutrizionale, i livelli di chetoni nel sangue si alzano favorendo la guarigione in ogni ambito. Di conseguenza la pressione alta tende a calare, i livelli di colesterolo migliorano, le infiammazioni si riducono, i livelli di zucchero nel sangue si normalizzano e si ha un miglioramento generale delle condizioni di salute. Le diete basate su un basso consumo di grassi sono state ampiamente pubblicizzate negli ultimi decenni come risposta all'obesità e alle malattie croniche, ma al giorno d'oggi siamo più grassi e malati che mai. Chiaramente l'approccio alimentare a basso contenuto di grassi non sta funzionando: l'organismo ha bisogno dei grassi per essere in salute e funziona meglio proprio usandoli come carburante. In questo libro, scoprirai come diverse persone stanno usando con successo la dieta chetogenica per prevenire e curare malattie croniche e degenerative.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

AC² Literary Agency, Padua, Italy. 1.5K likes. Agenzia letteraria internazionale - International literary agency

Lesen Sie „La Dieta della Lunga Vita Detox chetogenico e studi scientifici su salute e metabolismo per vivere sani oltre 100 anni" von Bruce Fife mit Rakuten Kobo.

**LA DIETA DELLA LUNGA VITA. DETOX CHETOGENICO E STUDI SCIENTIFICI SU
SALUTE E METABOLISMO PER VIVERE SANI OLTRE 100 ANNI**

[Leggi di più ...](#)