

Il circolo virtuoso del benessere PDF

Fabrizio Duranti



Questo è solo un estratto dal libro di Il circolo virtuoso del benessere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Fabrizio Duranti
ISBN-10: 9788860619426
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4642 KB

DESCRIZIONE

In questo libro l'autore espone il suo programma che si fonda su un approccio integrato e graduale, finalizzato a ottimizzare il metabolismo. Articolato in cinque punti, lo schema del "circolo virtuoso" tocca cinque "stazioni": alimentazione, attività fisica, disintossicazione, integrazione, equilibrio. Il metodo insegnerà a controllare l'insulina e mangiare in funzione dei ritmi biologici; a muoversi e allenarsi correttamente, sia con le modalità occidentali sia con quelle orientali o zen; ad applicare le tecniche di disintossicazione senza trascurare prebiotici e probiotici; a conoscere i micronutrienti, le loro proprietà e le loro grandi potenzialità salutari; a regolare il sistema nervoso con le pratiche di rilassamento.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Descrizione In questo libro l'autore espone il suo programma che si fonda su un approccio integrato [...]

Il circolo virtuoso del benessere,Duranti, F.,Sperling & Kupfer Editori,Scienza dell'alimentazione -
Acquista e ordina libri e testi di medicina,Scienza dell ...

Circolo Virtuoso Del Benessere, Durante Fabrizio Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria
leader in Italia per lo sport e il tempo libero

IL CIRCOLO VIRTUOSO DEL BENESSERE

[Leggi di più ...](#)