

Tags: L'intestino smart. Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata libro pdf download, L'intestino smart. Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata scaricare gratis, L'intestino smart. Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata epub italiano, L'intestino smart. Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata torrent, L'intestino smart. Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata leggere online gratis PDF

L'intestino smart. Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata PDF

Michaela Axt-Gadermann



Questo è solo un estratto dal libro di L'intestino smart. Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Michaela Axt-Gadermann

ISBN-10: 9788868204747

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3687 KB

DESCRIZIONE

Le più recenti ricerche scientifiche hanno evidenziato che una flora intestinale sana ed equilibrata influisce in maniera positiva anche sulla nostra psiche e sul nostro modo di pensare, rendendoci più sereni e produttivi! Nel nostro intestino, definito anche "secondo cervello", abbiamo dei piccoli aiutanti molto efficienti: 100 miliardi di batteri che producono numerosi ormoni per il nostro benessere. Questi ormoni raggiungono il cervello attraverso il flusso sanguigno, facendoci dormire meglio e rendendoci più sereni... a patto però che i batteri intestinali siano sani e in numero adeguato. Recenti studi hanno dimostrato che in presenza di malattie come Parkinson, demenza e sclerosi multipla, anche i batteri intestinali risultano compromessi. Questo perché la corretta flora intestinale produce acidi grassi che alimentano le cellule nervose, dall'infanzia fino alla vecchiaia. Durante l'infanzia per esempio, più il microbioma intestinale è vario, più il bambino è sereno, tranquillo e socievole (il rischio di ADHD e di autismo si riduce se il bambino viene messo in grado di sviluppare fin dai primi anni una sana flora intestinale). Curare l'alimentazione con una dieta adeguata e l'aiuto di sostanze probiotiche aiuta non solo ad avere un intestino sano, ma anche a essere più lucidi, efficienti, sereni e positivi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Sconto Michaela Axt-Gadermann L'intestino smart. Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata ISBN:9788868204747. Amazon. € 11,81 -15% € 13,90

Trova 1 intestino felice al prezzo più basso ... FELICI E PIENI DI ENERGIA CON UNA FLOF INTESTINALE EQUILIBRATA di AXT-GADERMANN ... Dal cibo ricava energia per ...

L'intestino smart Felici e pieni di energia con una flora intestinale equilibrata. Mente e corpo sani con l'intestino sano

**L'INTESTINO SMART. FELICI E PIENI DI ENERGIA CON UNA FLORA INTESTINALE
EQUILIBRATA**

[Leggi di più ...](#)