

## La dieta dell'intestino sano PDF

Kathie Madonna Swift



*Questo è solo un estratto dal libro di La dieta dell'intestino sano. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Kathie Madonna Swift

ISBN-10: 9788820058241

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1577 KB

## DESCRIZIONE

Kathie Madonna Swift opera da trent'anni come nutrizionista nei centri di salute più prestigiosi e ha lavorato con migliaia di pazienti, scoprendo che le persone (soprattutto le donne) con problemi di peso soffrono quasi sempre anche di disturbi della digestione quali meteorismo, gonfiore, stitichezza e diarrea. Le efficaci strategie messe a punto dalla dottoressa Swift confermano ciò che la ricerca ha recentemente dimostrato: la via per la salute e la vitalità passa dall'intestino. Si è scoperto, infatti, che le persone magre hanno una flora batterica (microbioma) diversa rispetto a quelle sovrappeso. In questo libro l'autrice ci illustra il programma che ha aiutato migliaia di donne a liberarsi dei chili di troppo e ci insegna a perdere peso definitivamente, mangiando in modo da modificare la comunità batterica intestinale senza imporci privazioni o soffrire la fame. Ma c'è di più: la dieta Swift aiuta anche a curare i disturbi della digestione che tanto spesso si accompagnano al peso in eccesso. Grazie al suo approccio "flexitariano", ricco, variato e attento al glutine, le settimane di pasti, ricette e rinnovamento assicurano di: dimagrire in modo definitivo; dire addio a meteorismo e gonfiore; regolare la digestione; migliorare la salute della pelle; aumentare la capacità di concentrazione; accrescere il livello di energia; eliminare il mal di stomaco e i disturbi intestinali.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

dieta dell'intestino sano è un eBook di Hooper, Joseph , Swift, Kathie Madonna pubblicato da Sperling & Kupfer a 9.99€. Il file è in formato EPUB con DRM ...

La Dieta dell'Intestino Sano - Libro di Kathie Madonna Swift - Pancia piatta, meno chili in 4 settimane - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

La dieta dell'intestino sano - Beauty - specadieta.com Repubblica Depura il fegato con i rimedi verdi. Dieta e alimentazione 10 cibi per avere la pelle morbida in ...

## **LA DIETA DELL'INTESTINO SANO**

[Leggi di più ...](#)