

Mangia, muoviti, ama PDF

Giorgio Nardone



Questo è solo un estratto dal libro di Mangia, muoviti, ama. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Giorgio Nardone
ISBN-10: 9788868332778
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4119 KB

DESCRIZIONE

Come si fa a costruire e mantenere la propria salute e il proprio benessere? E cosa si deve fare se questi due beni preziosissimi vengono a mancare, anche di poco? Questo libro cerca di rispondere a queste due domande fondamentali e lo fa mettendo in campo un approccio nuovo, eppure assai antico, che sta rivoluzionando dall'interno tutta la medicina occidentale: l'importanza dello stile di vita che ha il compito di mantenere in equilibrio la salute della mente e del corpo. Quindi mangia: perché la salute dipende in gran parte dall'alimentazione; e poi muoviti, perché per sentirsi bene bisogna essere attivi e non passivi, in movimento nel senso più ampio del termine; e infine ama perché non si può essere felici senza provare piacere e vivere con passione. Come ci spiegano i nostri due esperti della mente e del corpo, il miglior medico che esista siamo noi stessi che coltiviamo la nostra salute, il nostro equilibrio, il nostro cuore.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mangia Muoviti Ama - eBook Giorgio Nardone, Luca Speciani - Uno psicologo, un medico e la nuova scienza dello stile di vita - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

Giorgio Nardone, Luca Speciani - Mangia muoviti ama. Uno psicologo e un medico insieme per insegnarti la nuova scienza dello stile di vita (2015)

Leggi «Mangia, muoviti, ama Uno psicologo e un medico insieme per insegnarti la nuova scienza dello stile di vita» di Giorgio Nardone con Rakuten Kobo.

MANGIA, MUOVITI, AMA

[Leggi di più ...](#)