

Cent'anni da leoni. Manuale per vivere a lungo senza rinunce libro PDF

Paolo Soffientini



TAGS: Cent'anni da leoni. Manuale per vivere a lungo senza rinunce libro pdf download, Cent'anni da leoni. Manuale per vivere a lungo senza rinunce scaricare gratis, Cent'anni da leoni. Manuale per vivere a lungo senza rinunce epub italiano, Cent'anni da leoni. Manuale per vivere a lungo senza rinunce torrent, Cent'anni da leoni. Manuale per vivere a lungo senza rinunce leggere online gratis PDF

Se vuoi scaricare questo libro, clicca sul link qui sotto!

[**-SCARICARE-**](#)
[**-LEGGERE ONLINE-**](#)

Come conciliare i principi di una vita sana con la nostra quotidianità, fatta di spuntini veloci, scarsa attività fisica, stress da multitasking, intossicazione digitale, aperitivi alcolici, cene fuori con gli amici e notti da leoni? Basandosi sui risultati dei più recenti e attendibili studi scientifici, Paolo Soffientini, ricercatore IFOM - centro di ricerca dedicato allo studio dei meccanismi molecolari alla base della formazione e dello sviluppo dei tumori, fondato da FIRC e AIRC - svela quali sono le regole da seguire e le buone pratiche da introdurre per vivere in modo sano senza però rinunciare alla socialità e ai piaceri della vita. Passando in rassegna diversi stili di vita, Soffientini ci spiega perché le cose che amiamo possono farci del male e ci indica in che modo possiamo toglierci di dosso alcune vecchie abitudini sbagliate. Ci mostra quali sono i limiti scientificamente tollerabili dal nostro organismo per ogni sostanza con cui interagiamo, volontariamente o meno, delineando il confine tra il giusto e il troppo. E, quando non si può fare a meno di peccare, propone di adottare una "dieta di compensazione" compatibile con la vita reale, da pianificare su un arco di tempo che non si limiti al singolo pasto ma ai giorni precedenti e seguenti: un'organizzazione settimanale che prevede alcuni accorgimenti, di cui godremo gli effetti quando, inevitabilmente, ci capiterà di cedere alle tentazioni. Potremo così toglierci qualche sfizio quando si presenta l'occasione, tranquilli di poterlo compensare al meglio senza preoccupazioni.

Pubblicato: **02/10/2018**

Formato: **PDF, EPUB, MOBI**

Lingua: **Italiano**

Dimensioni: **2032 KB**

... **'Cent'anni da leoni'** (ed. Mondadori). Un **manuale per vivere a lungo** sani ... **senza rinunce**. Soffientini, milanese, classe 1975, ...

Scopri i libri sui **leoni per** comprare i migliori titoli ... Un mercoledì **da leoni** 40 anni dopo. ... **Cent'anni da leoni. Manuale per vivere a lungo senza rinunce**.

La sua ricetta segreta ma che **dà** volentieri a tutti è un uovo fresco al giorno, un bicchiere di vino rosso e tanti dolci, a dispetto della linea che è ...