

Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione libro PDF

Sara Farnetti



TAGS: Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione libro pdf download, Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione scaricare gratis, Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione epub italiano, Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione torrent, Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di precisione leggere online gratis PDF

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

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

Cosa posso fare per stare meglio? Questa è la domanda che Sara Farnetti, specialista in medicina interna e medico all'avanguardia nella nutrizione e cura del metabolismo, si sente rivolgere quotidianamente dai suoi pazienti. La risposta è tanto semplice quanto rivoluzionaria: "mangiare bene, in modo funzionale". Perché nutrirsi correttamente significa selezionare gli alimenti e le loro combinazioni per fornire ai nostri organi ciò che richiedono per funzionare al meglio. Una nutrizione personalizzata in base alle esigenze funzionali è uno strumento di precisione che consente di "dialogare" con il nostro stesso corredo genetico, attivando un circolo virtuoso tra il cibo e la nostra salute. Sara Farnetti offre in questo libro una lettura, scientifica ma accessibile, delle soluzioni più innovative nel campo della nutrizione per la cura e il riequilibrio del metabolismo, consigliandoci di "giocare d'anticipo" per contrastare i propri fattori di rischio. Si tratta di un nuovo approccio, di precisione, che mira a preservare la giovinezza cellulare, prevenendo l'infiammazione, che provoca malattie, anche gravi. Il futuro della nostra salute si pratica ogni giorno a tavola, facendo del cibo uno strumento per controllare gli "interruttori ormonali" che regolano il funzionamento del nostro corpo. L'autrice indirizza verso scelte alimentari consapevoli e personalizzate, dando di volta in volta una risposta innovativa ai più comuni problemi: migliorare la digestione, curare l'intestino, avere un cervello sempre pronto, contrastare l'invecchiamento in tutte le fasi della vita e nutrire al meglio i propri figli. Al medesimo tempo attraverso semplici schemi sulla corretta combinazione degli alimenti, accompagnati da proposte di menu, sorprendentemente sfiziosi e di rapida preparazione, mostra come prenderci cura della nostra salute in maniera davvero efficace. Perché dal cibo e dai nutrienti che assumiamo dipende essenzialmente la nostra risposta alla vita, allo stress e ai cambiamenti dell'ambiente che ci circonda. Un'alimentazione corretta è quindi un progetto di cura e salute, per vivere più a lungo e felici.

Publicato: **09/10/2018**
Formato: **PDF, EPUB, MOBI**
Lingua: **Italiano**
Dimensioni: **4199 KB**

Ultimi arrivi Libri usati del reparto **Medicina e salute** : ... **Mai più a dieta. Salute e longevità con la medicina di ...** floriterapia e le **più** avanzate tecniche a ...

Acquista o prendi in prestito **con** un abbonamento l'ebook Il cibo che cura. Alimentazione e psicosomatica per contrastare le patologie **di** Carla Massidda, **e** sostieni le ...

"Cosa posso fare per stare meglio?" Questa è **la** domanda che mi sento rivolgere quotidianamente dai miei pazienti. **La** risposta è tanto semplice quanto ...