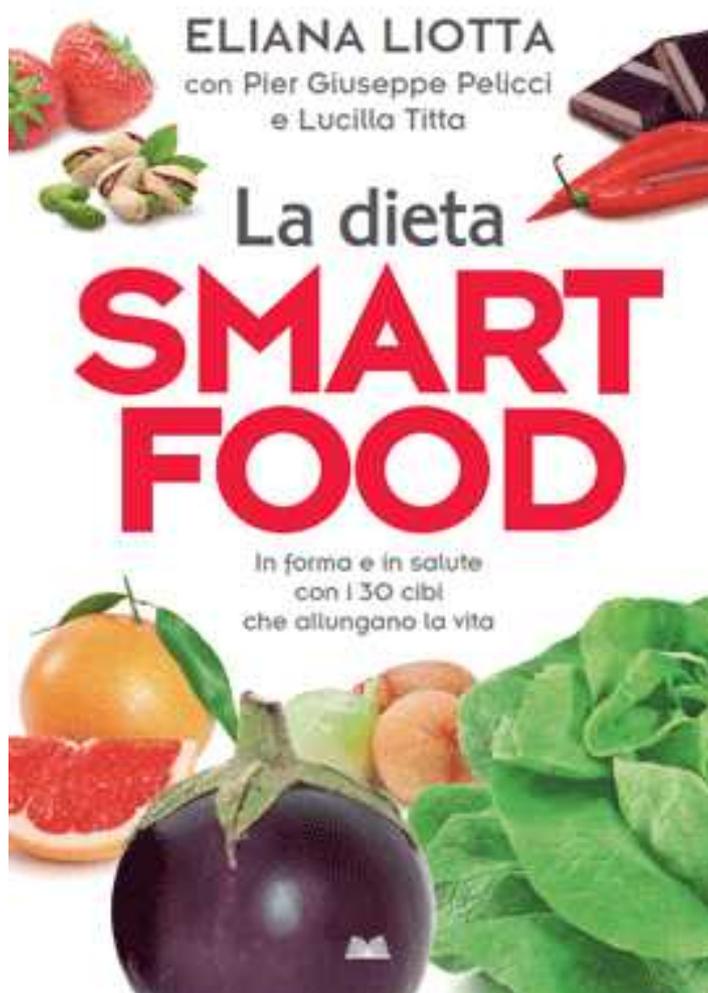


**none PDF**

**Eliana Liotta**



*Questo è solo un estratto dal libro di none. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Eliana Liotta  
ISBN-10: 8022264838740  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3529 KB

## DESCRIZIONE

Sapevate che:- Il cioccolato fondente al 70% è uno dei Longevity Smartfood, mentre al latte e bianco perde le molecole protettive?- Le mele aiutano a perdere peso?- Le banane sono un toccasana contro l'ipertensione?Dite addio alla dieta dell'ananas e del minestrone, delle proteine e del riso: da oggi la dieta è "smart" e promette miracoli soprattutto per la salute. Frutto di rigorose ricerche scientifiche nate in collaborazione con l'Istituto europeo oncologico di Milano, la dieta Smartfood si basa infatti sull'impiego di 30 cibi allunga-vita, che saziano, contrastano l'accumulo di grasso e allontanano le malattie.Ma quali sono questi cibi "intelligenti" che non devono mai mancare a tavola? Ci sono i 20 Longevity Smarfood (come arance rosse, asparagi, lattuga e persino il cioccolato fondente) che inibiscono i geni dell'invecchiamento e i 10 Protective Smarfood (tra cui legumi e cereali) che ci difendono dalle malattie e dai chili di troppo.Nel libro trovate anche tanti consigli su come combinare e cucinare questi alimenti, oltre a utili informazioni per sfatare miti ed errate convinzioni. Insomma, una vera e propria rivoluzione che comincia a tavola, dove possiamo cambiare il destino scritto nei nostri geni.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

176 annunci di case in vendita a None da 8.500 euro. Scopri tutti gli annunci privati e di agenzie e scegli con Immobiliare.it la tua futura casa.

DAL 6 ALL'8 OTTOBRE LA VENTESIMA EDIZIONE DI NONE AL CIOCCOLATO Ed eccoci arri alla 20° edizione, un traguardo importante che richiede riflessioni importanti.

Meteo e previsioni del tempo a None  (precipitazioni, temperature e venti). Le previsioni a None sempre aggiornate e affidabili **CONTROLLA ORA.**

**3**

**NONE**

[Leggi di più ...](#)