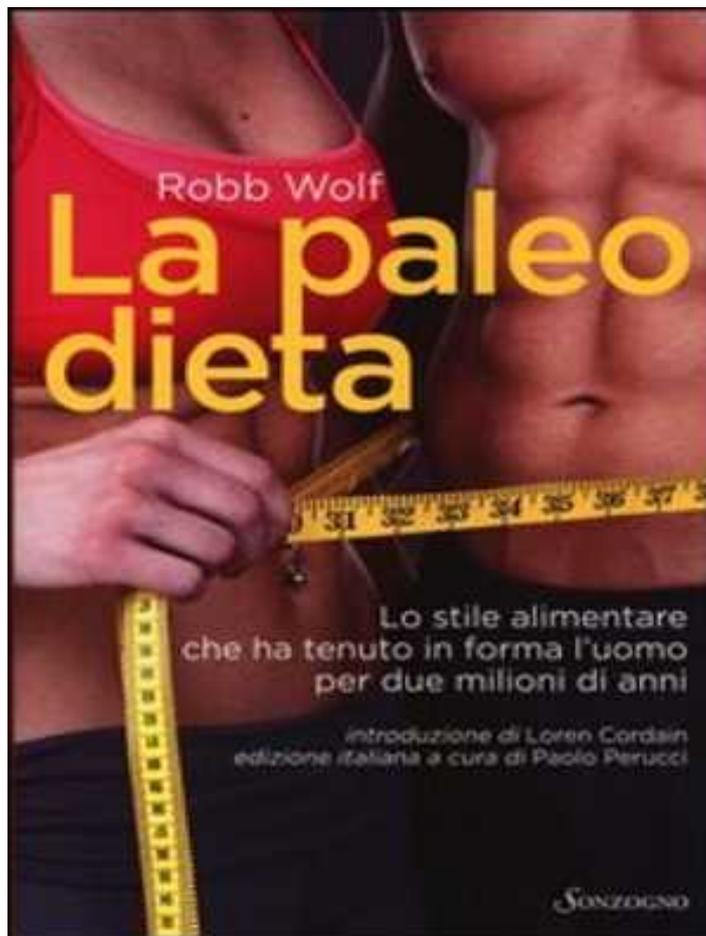


La paleo dieta PDF

Robb Wolf



Questo è solo un estratto dal libro di La paleo dieta. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Robb Wolf
ISBN-10: 9788845425554
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2864 KB

DESCRIZIONE

La Paleo Dieta rivaluta l'alimentazione - straordinariamente sana - dei primi esseri umani, combinandola con le più recenti e innovative scoperte della genetica, della biochimica, dell'immunologia e della scienza dell'invecchiamento. In passato, gli esseri umani erano sani, magri e forti senza bisogno di seguire diete o assumere pillole magiche. Ancora oggi, le popolazioni che vivono in aree non industrializzate non conoscono malattie come infarto, diabete, miopia, morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson e, ovviamente, obesità. Robb Wolf ci insegna come semplici accorgimenti nell'alimentazione, nell'esercizio fisico e nello stile di vita possono migliorare radicalmente il nostro aspetto, la nostra salute e la nostra longevità. Wolf spiega tutto questo ricorrendo all'humour e intraprendendo insieme al lettore un viaggio alla scoperta del funzionamento del corpo umano. Introduzione di Loren Cordain.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Cos'è la Paleo Dieta? Tutto Quello che devi sapere. La definizione è piuttosto semplice: La dieta paleo è la dieta originale dell'uomo. Seguire la dieta paleo ...

La dieta del paleolitico si basa su quegli alimenti che l'essere umano ha fatto propri dai tempi più lontani: cibi ricchi di proteine, frutta e verdura cruda in ...

La Paleo Dieta, lo stile alimentare arrivato dall'America che mima l'alimentazione dell'uomo nel Paleolitico ovvero carne, pesce, frutta e verdura.

LA PALEO DIETA

[Leggi di più ...](#)