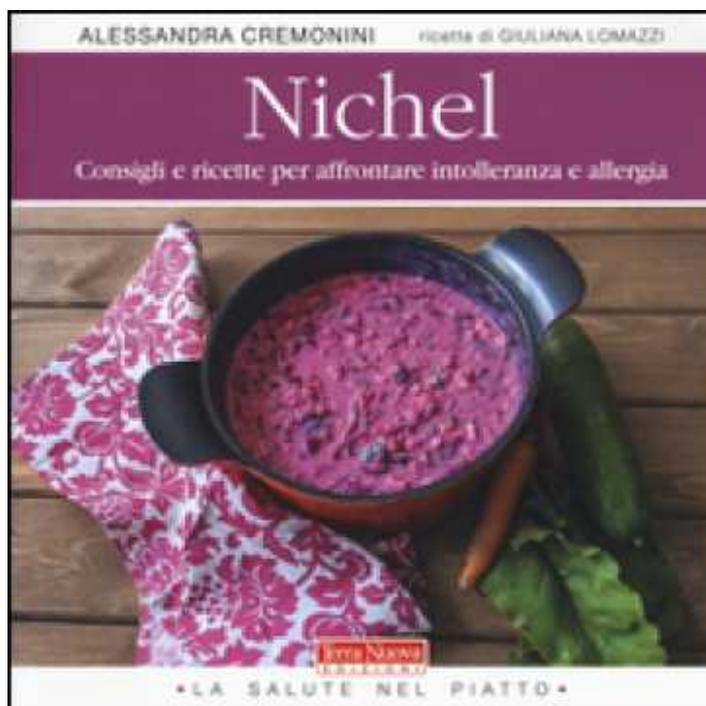


Tags: Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia libro pdf download, Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia scaricare gratis, Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia epub italiano, Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia torrent, Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia leggere online gratis PDF

Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia PDF

Alessandra Cremonini



Questo è solo un estratto dal libro di Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alessandra Cremonini

ISBN-10: 9788866811343

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2462 KB

DESCRIZIONE

Allergie e intolleranze sono in costante aumento negli ultimi decenni e un posto sempre più rilevante è occupato dalla reazione avversa al nichel. Ma questo metallo è ovunque, nel terreno così come nelle monete da 1 e 2 euro, nei contenitori alimentari così come nei cibi, soprattutto di origine vegetale. Che fare, quindi? Innanzitutto armonizzare i tre pilastri della salute: mente, corpo e nutrizione. L'autrice soffre di celiachia e, per alcuni periodi, è stata intollerante al nichel. Parte quindi dalla propria esperienza personale e professionale per suggerire un percorso di guarigione a trecentosessanta gradi. Nel libro sono indicati i cibi "no" (grassi idrogenati e prodotti industriali in primis) e quelli che è possibile reintrodurre dopo un primo periodo di disintossicazione. Fondamentale è una corretta dieta di rotazione, cioè il cauto reinserimento, dopo un periodo di disintossicazione, di alcuni alimenti vegetali contenenti nichel. Le oltre 90 ricette combinano, in un equilibrio perfetto, salute e sapore, perché l'allergia al nichel non sia solo sacrificio a tavola.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia di Alessandra Cremonini, Giuliana Lomazzi in offerta a prezzi imbattibili ...

Compra il libro Nichel. Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia di Alessandra Cremonini, Giuliana Lomazzi; lo trovi in offerta a prezzi scontati su ...

L'intolleranza e l'allergia al nichel, ... contiene consigli e ricette per chi soffre di allergia al ... suggerimenti per chi deve affrontare una dieta a ...

NICHEL. CONSIGLI E RICETTE PER AFFRONTARE INTOLLERANZA E ALLERGIA

[Leggi di più ...](#)