

## Sei quello che mangi PDF

Gillian McKeith



*Questo è solo un estratto dal libro di Sei quello che mangi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Gillian McKeith  
ISBN-10: 9788867002375  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4187 KB

## DESCRIZIONE

«Sei quello che mangi»: una frase che si ripete spesso, ma alla quale forse non diamo la giusta importanza. Nel nostro corpo ci sono circa cento trilioni di cellule che hanno bisogno di un adeguato nutrimento quotidiano, mentre noi spesso mangiamo di corsa cibi preconfezionati, e spesso, sempre più spesso, mangiamo troppo, finendo col sentirci fiacchi, impigriti e col vederci... grassi. In questo libro Gillian McKeith analizza l'alimentazione in ogni suo aspetto, dai segnali che gli organi del nostro corpo - lingua, pelle, mani, capelli, occhi, stomaco - inviano per manifestare il loro disagio, ai valori nutritivi di ogni alimento. Spiega come abbinare i cibi in modo corretto tenendo conto delle caratteristiche nutrizionali. Presenta una serie di ricette per preparare cibi appetitosi e salutari al tempo stesso, e propone un programma-tipo di sette giorni per perdere i chili superflui e sentirsi meglio senza patire la fame e scoprendo, anzi, nuovi sapori. Perché «il cibo riguarda tutti gli aspetti del nostro essere, l'umore, i livelli di energia, la capacità di concentrarsi, gli impulsi sessuali, il sonno e la salute in generale: in breve, mangiare in modo salutare è la chiave del nostro benessere».

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

Ebook Sei quel che mangi di Gene Stone, Michael Greger, edizione Baldini&Castoldi. Acquista e scarica subito con BookRepublic!

Dimmi quel che mangi e ti dirò chi sei diceva Anthelme Brillat-Savarin. Niente di più vero. A pensarci bene il cibo è lo specchio della società. Oggi siamo nel ...

Una classe di sostanze prodotte dal cervello e da altri organi in grado di regolare la pressione e flusso sanguigno oltre a stimolare gli organi

**SEI QUELLO CHE MANGI**

[Leggi di più ...](#)