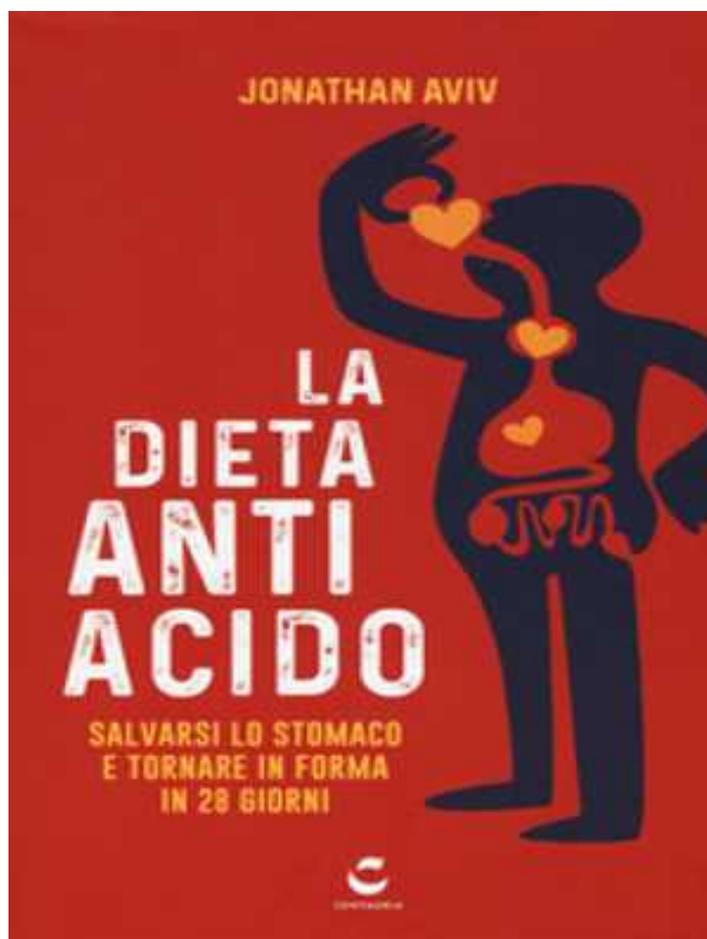


Tags: La dieta antiacido. Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni libro pdf download, La dieta antiacido. Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni scaricare gratis, La dieta antiacido. Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni epub italiano, La dieta antiacido. Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni torrent, La dieta antiacido. Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni leggere online gratis PDF

---

## La dieta antiacido. Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni PDF

Jonathan E. Aviv



*Questo è solo un estratto dal libro di La dieta antiacido. Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Jonathan E. Aviv  
ISBN-10: 9788869212277  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1851 KB

## DESCRIZIONE

Una tosse fastidiosa o un inspiegabile mal di gola, un senso di affanno, gonfiori addominali: sono solo alcuni tra i sintomi del reflusso acido, di cui milioni di persone soffrono senza saperlo. Troppo poco conosciuto, spesso difficile da individuare, di frequente non viene diagnosticato né curato in maniera appropriata e può generare problemi di salute più rilevanti a lungo termine. Sotto accusa è la pepsina, un enzima che aiuta a digerire le proteine e che causa danni se presente al di fuori dello stomaco, ma anche i tempi e i modi della nostra alimentazione quotidiana. Ecco perché il programma in 28 giorni del professor Aviv non è solo una dieta che migliora la linea ed elimina disturbi che consideravamo cronici, ma un vero e proprio stile di vita che garantisce un benessere duraturo. Come intervenire? In due fasi: selezionando i cibi e le ricette giuste per neutralizzare immediatamente l'acido, e poi stabilizzando i livelli di pH, per un'esistenza senza troppe rinunce ma anche senza reflusso. Con le sue cinque regole fondamentali, Aviv aiuta i lettori a distinguere i cibi da evitare e quelli da preferire, in un equilibrio ideale di macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) e micronutrienti (vitamine, minerali, antiossidanti), proponendo passo per passo degli autentici menu salvavita.

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

3 Risposte to "": La dieta antiacido - Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni di Jonathan E. Aviv (Centauria 2017)" Paroledipaola Says:

Risparmia comprando online a prezzo scontato La dieta antiacido. Salvarsi lo stomaco e tornare in forma in 28 giorni scritto da Jonathan E. Aviv e pubblicato da ...

Soffrite di gonfiori addominali? Avete una tosse fastidiosa o il mal di gola e la goccia al naso? Le allergie vi perseguitano o vi manca il respiro? Allora è

**LA DIETA ANTIACIDO. SALVARSI LO STOMACO E TORNARE IN FORMA IN 28 GIORNI**

[Leggi di più ...](#)