

Tags: La dieta del maschio. Tutto quello che ogni uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma libro pdf download, La dieta del maschio. Tutto quello che ogni uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma scaricare gratis, La dieta del maschio. Tutto quello che ogni uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma epub italiano, La dieta del maschio. Tutto quello che ogni uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma torrent, La dieta del maschio. Tutto quello che ogni uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma leggere online gratis PDF

La dieta del maschio. Tutto quello che ogni uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma PDF

Lucilla Titta



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta del maschio. Tutto quello che ogni uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Lucilla Titta
ISBN-10: 9788817102216
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4793 KB

DESCRIZIONE

Da oltre dieci anni Lucilla Titta - ricercatrice all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano - esercita la professione di nutrizionista anche nel suo studio dove, fino a qualche tempo fa, ha avuto pazienti quasi esclusivamente donne. Ma di recente ha notato un netto cambiamento: nella sua agenda hanno cominciato ad affollarsi nomi maschili. Che cosa è accaduto? Oggi anche gli uomini stanno prendendo consapevolezza dell'importanza di curare la propria alimentazione per mantenersi in forma e per prevenire le principali patologie, dai tumori alle malattie cardiovascolari, dalla steatosi epatica (il cosiddetto "fegato grasso") al diabete. Per di più - ci fa osservare l'autrice - gli uomini, quando impostano correttamente la propria dieta, raggiungono spesso ottimi risultati: in genere si sentono subito meglio e le analisi migliorano rapidamente. E per questo che, con "La dieta del maschio", Titta ha deciso di colmare una lacuna, offrendo una sintesi della letteratura scientifica più aggiornata su alimentazione e salute maschile, e la sua applicazione nella vita di tutti i giorni, tenendo conto degli aspetti culturali, sociali e pratici dell'argomento. In questo volume, dopo una prima parte dedicata ai fondamenti scientifici della dieta, segue infatti una ricca scelta di proposte di facile consultazione in cui ognuno può trovare indicazioni adatte al proprio stile di vita: che lavori alla scrivania o in cantiere, che pratici o meno regolare attività fisica, che mangi di frequente al ristorante o debba prepararsi la schiscetta. La dieta del maschio è dunque un ottimo strumento con cui ogni uomo può prendere facilmente in mano la propria salute e il proprio benessere quotidiano.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La Dieta del Maschio, tutto ciò che un uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma. All'interno del programma di appuntamenti di "Lugano Città del ...

Come strutturare al meglio la propria alimentazione per mangiare sano e tenersi in forma: ... ogni giorno quello che c'è da mangiare il ... dieta, il ...

Prendi in prestito con un abbonamento o acquista gli ebook di Lucilla Titta su MLOL Plus.

**LA DIETA DEL MASCHIO. TUTTO QUELLO CHE OGNI UOMO DEVE SAPERE PER
MANGIARE SANO E MANTENERSI IN FORMA**

[Leggi di più ...](#)