

La dieta antinfiammatoria. Un programma per sgonfiarsi, contrastare dolori e disturbi e rafforzare il sistema immunitario



Editore:	Red Edizioni
Traduttore:	M. Guerrieri
EAN:	9788857307695
Collana:	Alimentazione naturale
Anno edizione:	2017
Category:	Salute
In commercio dal:	15/06/2017
Autore:	Santi Ávalos
Pagine:	124 p.

[La dieta antinfiammatoria. Un programma per sgonfiarsi, contrastare dolori e disturbi e rafforzare il sistema immunitario.pdf](#)

[La dieta antinfiammatoria. Un programma per sgonfiarsi, contrastare dolori e disturbi e rafforzare il sistema immunitario.epub](#)

L'infiammazione acuta è una condizione che compromette il benessere generale, e, se non la si tratta in tempo, può diventare cronica e diffondersi all'intero organismo. Sembra inoltre che giochi un importante ruolo nell'insorgenza di malattie quali diabete, Alzheimer e cancro. L'alimentazione è un fattore cruciale ai fini della prevenzione e della soluzione del problema. Questo libro: aiuta a capire quali cibi non possono mancare in una dieta antinfiammatoria e quali sono invece da evitare; spiega in modo chiaro il ruolo di proteine, grassi, carboidrati, fibre, vitamine, minerali e altri nutrienti; fornisce utili consigli per preparare piatti energizzanti e gustosi a base di cibi dalle proprietà antinfiammatorie; contiene oltre 70 ricette che permettono di raggiungere uno stato di benessere e vitalità.

Prodotti dimagranti naturali, utili per aiutare a perdere peso in associazione a una corretta alimentazione e a una dieta equilibrata, per limitare l'appetito e l'assimilazione, stimolare il metabolismo, controllare la fame nervosa, eliminando i chili in eccesso. Prodotti dimagranti naturali, utili per aiutare a perdere peso in associazione a una corretta alimentazione e a una dieta equilibrata, per limitare l'appetito e l'assimilazione,

stimolare il metabolismo, controllare la fame nervosa, eliminando i chili in eccesso. Prodotti dimagranti naturali, utili per aiutare a perdere peso in associazione a una corretta alimentazione e a una dieta equilibrata, per limitare l'appetito e l'assimilazione, stimolare il metabolismo, controllare la fame nervosa, eliminando i chili in eccesso. Prodotti dimagranti naturali, utili per aiutare a perdere peso in associazione a una corretta alimentazione e a una dieta equilibrata, per limitare l'appetito e l'assimilazione, stimolare il metabolismo, controllare la fame nervosa, eliminando i chili in eccesso.