

Keywords: Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette libro pdf download, Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette scaricare gratis, Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette epub italiano, Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette torrent, Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette leggere online gratis PDF

## **Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette PDF**

**Elena Alquati**



*Questo è solo un estratto dal libro di Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Elena Alquati  
ISBN-10: 9788844046606  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4757 KB

## **DESCRIZIONE**

Il cibo è energia: non apporta solo sostanze nutritive ma agisce anche sulla mente e sulle emozioni. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, specifici alimenti influiscono sulla funzionalità del nostro corpo in termini sia fisici sia psicologici. I nostri organi "ci parlano": se sono in squilibrio, questo si traduce anche in malessere emotivo. In queste pagine scoprirete a quali organi sono riconducibili diversi disturbi psicofisici come insonnia, stanchezza cronica, ansia, irritabilità, stress, quali cibi li aiutano e quali li danneggiano. Attraverso ricette e rimedi funzionali, imparerete a bilanciare gli scompensi energetici all'interno dell'organismo per ritrovare l'equilibrio tra corpo e mente, alla luce di una visione terapeutica integrata che mostra interessanti punti di incontro tra le conoscenze scientifiche occidentali e orientali. Recuperando la cultura del cibo, questo libro fornisce tutti gli strumenti per essere realmente in salute e in pace con se stessi, grazie a un corretto stile alimentare e senza dover ricorrere ai farmaci là dove si possono evitare.

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

Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette

Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette, Libro di Elena Alquati. Sconto 4% e Spedizione ...

Compra il libro Nutrire il corpo e la mente. L'alimentazione funzionale per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Con 70 ricette di Elena Alquati; lo trovi in ...

**NUTRIRE IL CORPO E LA MENTE. L'ALIMENTAZIONE FUNZIONALE PER  
L'EQUILIBRIO E IL BENESSERE PSICOFISICO. CON 70 RICETTE**

[Leggi di più ...](#)