

Keywords: Positive nutrition. I pilastri della longevità libro pdf download, Positive nutrition. I pilastri della longevità scaricare gratis, Positive nutrition. I pilastri della longevità epub italiano, Positive nutrition. I pilastri della longevità torrent, Positive nutrition. I pilastri della longevità leggere online gratis PDF

Positive nutrition. I pilastri della longevità PDF

Barry Sears



Questo è solo un estratto dal libro di Positive nutrition. I pilastri della longevità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Barry Sears
ISBN-10: 9788820062590
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3657 KB

DESCRIZIONE

Il concetto rivoluzionario di Positive Nutrition unisce le ricerche più all'avanguardia di scienze diverse. L'approccio vincente è mediato dalla psicologia positiva: studiare non le malattie e i malati, ma concentrarsi sugli aspetti positivi di persone o popolazioni che si mantengono in salute e che vivono molto più a lungo della media. Come a Okinawa o in Sardegna, alcune delle famose Zone blu. Il risultato è l'identificazione di quattro pilastri della longevità e di una strategia che applica i segreti dello stile di vita dei supercentenari. Il cardine principale è un'alimentazione antinfiammatoria e a basso apporto calorico che garantisce energia e lucidità e previene le patologie: la dieta Zona, creata da Barry Sears. Questa strategia alimentare, unita ai Superfood come gli omega-3 e i polifenoli, elimina il grasso superfluo, agisce sugli ormoni, veri e propri interruttori del benessere, e "allena" le cellule a vivere meglio e più a lungo. Ma la Zona predispone anche a un'alleanza fondamentale con altri due pilastri per la salute: fornisce il vigore per l'attività fisica e la brillantezza mentale per sfruttare al meglio meditazione e tecniche antistress. Con un facile programma di menu e ricette e un piano di allenamento di due settimane, il libro si avvale anche di altri due scienziati quali Benvenuto Cestaro e Giovanni Scapagnini, dell'esperta in nutrizione Elena Casiraghi, e dell'esperta di yoga Silvia Brambilla.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

... ha dato vita al suo ultimo libro Positive Nutrition: i pilastri della longevità ... sono i quattro pilastri della longevità della Positive Nutrition .

Positive nutrition. I pilastri della longevità PDF, ePub eBook, Barry Sears, Benvenuto Cestaro, Giovanni Scapagnini, I. Annoni, , Dalla secondaterza di copertina ...

Il nuovo libro di Barry Sears, "Positive Nutrition" ripropone la dieta Zona per la longevità, ma continua a demonizzare i carboidrati e proporre integratori

POSITIVE NUTRITION. I PILASTRI DELLA LONGEVITÀ

[Leggi di più ...](#)