

Scarica Gratis Mai più a dieta PDF - Sara Farnetti



Cosa posso fare per stare meglio? Questa è la domanda che Sara Farnetti, specialista in medicina interna e medico all'avanguardia nella nutrizione e cura del metabolismo, si sente rivolgere quotidianamente dai suoi pazienti. La risposta è tanto semplice quanto rivoluzionaria: "mangiare bene, in modo funzionale". Perché nutrirsi correttamente significa selezionare gli alimenti e le loro combinazioni per fornire ai nostri organi ciò che richiedono per funzionare al meglio. Una nutrizione personalizzata in base alle esigenze funzionali è uno strumento di precisione che consente di "dialogare" con il nostro stesso corredo genetico, attivando un circolo virtuoso tra il cibo e la nostra salute. Dopo il successo di Tutto quello che sai sul cibo è falso, Sara Farnetti offre in questo libro una lettura, scientifica ma accessibile, delle soluzioni più innovative nel campo della nutrizione.....

Titolo	:	Mai più a dieta
Autore	:	Sara Farnetti
Categoria	:	Dieta e alimentazione
Pubblicato	:	09/10/2018
Editore	:	BUR
Pagine	:	252
Lingua	:	Italiano
File Size	:	5.50MB

[Scarica Gratis Mai più a dieta PDF - Sara Farnetti](#)

