

Scarica Gratis Ventuno giorni per rinascere PDF - Daniel Lumera, Franco Berrino & David Mariani



Esiste un cammino di tre settimane capace di renderci più giovani, più sani, più longevi, più gioiosi. Lo ha studiato Franco Berrino, noto medico ed esperto di alimentazione, assieme a Daniel Lumera, riferimento internazionale nella pratica della meditazione, e a David Mariani, allenatore specializzato nella riattivazione dei sedentari. È un percorso pratico e quotidiano fatto di ricette, esercizi fisici e spirituali. Ma anche di conoscenza, illuminazione, consapevolezza. Se ne esce rinnovati nel corpo e nello spirito. E tre settimane, secondo studi scientifici e antiche sapienze, sono il tempo necessario per prendere un'abitudine, cambiare stile di vita. E garantirci una longevità in salute.

"Arrivare in età avanzata in piena salute non è, per lo più, una fortuna dettata dal caso, ma una possibilità alla portata di tutti, che si costruisce sulle scelte quotidiane e.....

Titolo	: Ventuno giorni per rinascere
Autore	: Daniel Lumera, Franco Berrino & David Mariani
Categoria	: Medicina
Pubblicato	: 06/03/2018
Editore	: Mondadori
Pagine	: 360
Lingua	: Italiano
File Size	: 3.08MB

[Scarica Gratis Ventuno giorni per rinascere PDF - Daniel Lumera, Franco Berrino & David Mariani](#)

