

Keywords: Depurare il corpo e la mente libro pdf download, Depurare il corpo e la mente scaricare gratis, Depurare il corpo e la mente epub italiano, Depurare il corpo e la mente torrent, Depurare il corpo e la mente leggere online gratis PDF

Depurare il corpo e la mente PDF

Giulia Fulghesu



Questo è solo un estratto dal libro di Depurare il corpo e la mente. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Giulia Fulghesu
ISBN-10: 9788848126229
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4365 KB

DESCRIZIONE

Un periodo di depurazione è buona norma ad ogni cambio di stagione, dedicando un po' di tempo per migliorare la propria alimentazione e le abitudini di vita. L'autrice propone un metodo che fonde insieme le conoscenze della dietetica occidentale con la medicina cinese. L'alimentazione proposta prevede tre settimane consecutive di dieta a base di cereali Integrali, legumi, olio extravergine di oliva, verdure, frutta e latticini magri per promuovere una completa disintossicazione dell'organismo e dei suoi diversi organi. Per chi pensa che tre settimane siano troppo impegnative, è possibile anche seguire la dieta per una settimana e ripeterla poi una volta al mese per almeno tre mesi. I benefici che ci si possono aspettare dopo un ciclo di depurazione sono molteplici, non solo la perdita moderata di peso ma un maggiore senso di benessere e di forma fisica. Il libro contiene i menu e le ricette per seguire la dieta nelle quattro stagioni.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

È primavera ed è ora di depurare corpo e mente. Un corso pratico per una depurazione perfetta ed efficace e per sentirsi rinascere e tornare come nuovi!

Siamo in primavera, momento di pulizie stagionali, cambi di guardaroba, ma anche momento adatto per pensare a ripulire mente e corpo. Non solo quindi liberare il ...

Depurare il Corpo e la Mente di Giulia Fulghesu, vendita online sul sito del Giardino dei Libri, sconti e offerte speciali. Depurare il Corpo e la Mente.

DEPURARE IL CORPO E LA MENTE

[Leggi di più ...](#)