

## La dieta ormonale PDF

**Margherita Enrico**



*Questo è solo un estratto dal libro di La dieta ormonale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Margherita Enrico  
ISBN-10: 9788820044978  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3687 KB

## **DESCRIZIONE**

Gli ormoni sono la chiave del funzionamento del nostro corpo. Invecchiamento, desiderio sessuale, fertilità, metabolismo e forma fisica dipendono dal loro livello. Thierry Hertoghe ha studiato un'alimentazione naturale in grado di regolarne la produzione. Non solo: anche patologie come bulimia e anoressia sono la conseguenza di uno squilibrio ormonale e con questa dieta è possibile sconfiggerle. Il cibo infatti influenza la secrezione ormonale ed è quindi un ingrediente fondamentale del nostro benessere. Oltre a semplici indicazioni e a diverse ricette, il libro propone un metodo di lettura dei segnali che sul nostro viso denunciano problemi ormonali.

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

Curare la propria Dieta in Menopausa aiuta a limitare i disturbi che accompagnano questa condizione. Vediamo cosa mangiare.

NEW PARMA - mag/giu 2010. Noi tutti sappiamo che una corretta alimentazione rallenta il processo di invecchiamento soprattutto se ci si nutre di cibi salutari ...

## **LA DIETA ORMONALE**

[Leggi di più ...](#)