

Keywords: Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola libro pdf download, Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola scaricare gratis, Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola epub italiano, Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola torrent, Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola leggere online gratis PDF

Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola PDF

Barbara Simonsohn



Questo è solo un estratto dal libro di Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Barbara Simonsohn

ISBN-10: 9788868951566

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3960 KB

DESCRIZIONE

I semi di chia erano considerati già dagli Aztechi una cura miracolosa. Studi recenti hanno dimostrato che sono una cornucopia di antiossidanti, proteine, sostanze minerali, acidi grassi preziosi (omega-3 e omega-6), fibre e vitamine che ci proteggono dall'invecchiamento precoce e dalle malattie croniche e che, spesso, non sono forniti in misura sufficiente dalla nostra dieta. In particolare i semi di chia aiutano a rafforzare il sistema immunitario, a prevenire le malattie o problemi cardiovascolari e facilitano una corretta ed equilibrata perdita di peso. La chia aiuta a vivere in modo ancor più sano chi già cerca uno stile di vita salutare e aiuta le persone in sovrappeso a dimagrire in modo semplice. L'autrice spiega in modo semplice tutte le caratteristiche di questo vegetale, le sue capacità di cura e prevenzione delle malattie e propone 111 ricette dalla colazione al dolce.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il potere dei semi di chia. 111 ricette per curarsi a tavola, Libro di Barbara Simonsohn. Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su ...

Il potere dei semi di chia. ... Il potere dei semi di chia 111 ricette per curarsi a tavola. Barbara Simonsohn. Libri dello stesso genere-25%. I sapori della LOMBARDIA.

IL POTERE DEI SEMI DI CHIA. 111 RICETTE PER CURARSI A TAVOLA

[Leggi di più ...](#)