

Libro sulla dieta equilibrata di Lajusticia

EAN: 9788441416307 **FABRICANTE:** ANA MARIA LA JUSTICIA



Le risposte a tante domande legate alla corretta alimentazione si trovano in questo libro che illustra le chiavi per una dieta equilibrata.

DESCRIPCIÓN

Come funziona il metabolismo? Cos'è la dietetica? Quali sono le differenze tra alimenti energetici, costruttivi e funzionali? Che differenze ci sono tra alcuni grassi e altri? Qual è la vera causa dell'obesità? Cosa significa veramente mangiare bene?

È vero che oggi abbiamo smesso di alimentarci correttamente e si verificano gravi carenze nutrizionali?

Le risposte a queste domande e a molte altre legate alla corretta alimentazione le trovate in questo libro che illustra le chiavi per una dieta equilibrata.

Per fare questo, dobbiamo sapere quali diversi alimenti apportano al corpo, come funziona il sistema digestivo, qual è la biochimica dei nutrienti o quali sono le carenze più comuni che abbiamo quando mangiamo oggi.

L'autrice, con la sua riconosciuta capacità di spiegare nel modo più semplice elementi apparentemente complicati sul funzionamento chimico del corpo umano, conduce gradualmente il lettore a comprendere in modo facile e definitivo come si dovrebbe mangiare oggi per godere di salute, avere energia e anche perdere i chili in eccesso in modo naturale.

