

[Ebook free] La paleo dieta: Lo stile alimentare che ha tenuto in forma l'uomo per due milioni di anni (Tascabili varia)

La paleo dieta: Lo stile alimentare che ha tenuto in forma l'uomo per due milioni di anni (Tascabili varia)

Von Robb Wolf

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #378314 in eBooksVerffentlicht am: 2013-01-09Erscheinungsdatum: 2013-01-09File Name: B00B1QO3FK | File size: 49.Mb

Von Robb Wolf : La paleo dieta: Lo stile alimentare che ha tenuto in forma l'uomo per due milioni di anni (Tascabili varia) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La paleo dieta: Lo stile alimentare che ha tenuto in forma l'uomo per due milioni di anni (Tascabili varia):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles

Buch Von Fabio Mancini Warum hat der Mensch während des 99,5% seiner Existenz (und das waren knapp 2,5 Millionen Jahre!) kein Krebs, kein Diabetes, keine Autoimmune-Krankheiten, keine Osteoporose u.s.w. gekannt? "Lustigerweise" tauchen solche Krankheiten erst seit dem 0,5% der menschlichen Existenz auf, also zirka 10.000 Jahren. Zugleich der landwirtschaftlichen Revolution. Das ist ja für sich schon vielsagend und wenn man die heutigen Chemie- und Biokenntnisse benutzt, kann man ziemlich schnell den Grund dafür herausfinden: eine Reise durch den Körper zeigt wie Gluten und Getreideeiweiße unser Stoffwechsel hemmen und unseren Hormonspiegel durcheinander bringen. Das Buch wurde wie gewöhnlich schnell und pünktlich geliefert, also volle Punktzahl auch für das Service von . Leider gibt es keine deutsche Ausgabe, aber der Autor stellt seine Wissenschaft sehr einfach dar und auch die langweiligsten wissenschaftlichen Details werden ganz kurzweilig und einladend erklärt. Trotzdem soll man bei einer guten Kenntnis der italienischen Sprache verfügen. Gerade schließe ich den ersten Monat neuer Ernährung ab und bin ganz begeistert: Eine dauernde Energie, die ich mit 24 nur von den tollen Tagen zu sein glaubte, und 4 Kilos abgenommen. Vor allem am "Bauchgrübel" ist die Wirkung ganz gut zu sehen, obwohl ich früher schon schlank gewesen bin. Und wenn man die gesundheitlichen Vorteile dazu bedenkt ist man schnell verführt, die Einladung des Autors anzunehmen und die alternative Ernährung für einen Monat auszuprobieren. berzeugt wird man dann ohne weitere Einrede durch die Ergebnisse. Kurz gefasst: das gewöhnliche pünktliche Service von und ein tolles Buch, das zu einer sehr positiven Umstellung des eigenen Lebens führen kann. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gut Von Magdolna D'Elia Das Paket ist in Ordnung angekommen, aber ein bisschen später, wie wir erwartet haben. Das Buch ist sehr interessant. Gut.

Kurzbeschreibung I principi della paleo dieta si basano sull'alimentazione delle origini, fondendo le abitudini alimentari degli uomini del Paleolitico con le più recenti scoperte della genetica, della biochimica e dell'immunologia. Il risultato una dieta che non solo aiuta a perdere peso, ma fa sentire più in forma e dinamici, riducendo il rischio di malattie legate a un'alimentazione sbagliata e innaturale. Non il solito manuale per dimagrire, ma un libro utile che insegna a stare bene e fare attenzione alla qualità del cibo. Robb Wolf, un biochimico che è diventato uno degli allenatori più famosi del mondo, ci insegna come semplici accorgimenti nell'alimentazione, nell'esercizio fisico e nello stile di vita possano migliorare radicalmente il nostro aspetto, la nostra salute e la nostra longevità. Wolf spiega tutto questo ricorrendo a grandi dosi di humour e intraprendendo insieme al lettore un emozionante viaggio alla scoperta del funzionamento del corpo umano. Un programma alimentare di 30 giorni, facile da seguire e corredato di deliziose e rapide ricette. Kurzbeschreibung I principi della paleo dieta si basano sull'alimentazione delle origini, fondendo le abitudini alimentari degli uomini del Paleolitico con le più recenti scoperte della genetica, della biochimica e dell'immunologia. Il risultato una dieta che non solo aiuta a perdere peso, ma fa sentire più in forma e dinamici, riducendo il rischio di malattie legate a un'alimentazione sbagliata e innaturale. Non il solito manuale per dimagrire, ma un libro utile che insegna a stare bene e fare attenzione alla qualità del cibo. Robb Wolf, un biochimico che è diventato uno degli allenatori più famosi del mondo, ci insegna come semplici accorgimenti nell'alimentazione, nell'esercizio fisico e nello stile di vita possano migliorare radicalmente il nostro aspetto, la nostra salute e la nostra longevità. Wolf spiega tutto questo ricorrendo a grandi dosi di humour e intraprendendo insieme al lettore un emozionante viaggio alla scoperta del funzionamento del corpo umano. Un programma alimentare di 30 giorni, facile da seguire e corredato di deliziose e rapide ricette.