

eBook [PDF MOBI EPUB] La dieta dei Biotipi

Scaricare - Serena Missori



Per dimagrire, scolpire il corpo, mantenersi in forma, in salute e contrastare lo stress, occorre un piano personalizzato in base al biotipo morfologico e ormonale. Cerebrale, Bilioso, Sanguigno, Linfatico sono i biotipi costituzionali principali sui quali incidono l'ambiente, lo stress, le abitudini alimentari, il GUT microbiota e lo stile di vita, alterando il metabolismo e l'assetto ormonale e facendo ingrassare in modo differente. Ecco perché la stessa dieta uguale per tutti risulta fallimentare nella maggior parte dei casi. Grazie a questo libro ognuno potrà scoprire, attraverso un'analisi dettagliata della propria costituzione e dei fattori che possono modificarla, a quale biotipo o combinazione di biotipi appartiene, quindi seguire la dieta derivante dalla combinazione specifica di alimenti, integratori e strategie quotidiane in grado di garantire il miglior risultato nel.....

Titolo	:	La dieta dei Biotipi
Autore	:	Serena Missori
Categoria	:	Salute e benessere
Pubblicato	:	09/03/2017
Editore	:	Edizioni LSWR
Pagine	:	384
Lingua	:	Italiano
File Size	:	9.38MB

[eBook \[PDF MOBI EPUB\] La dieta dei Biotipi Scaricare - Serena Missori](#)

