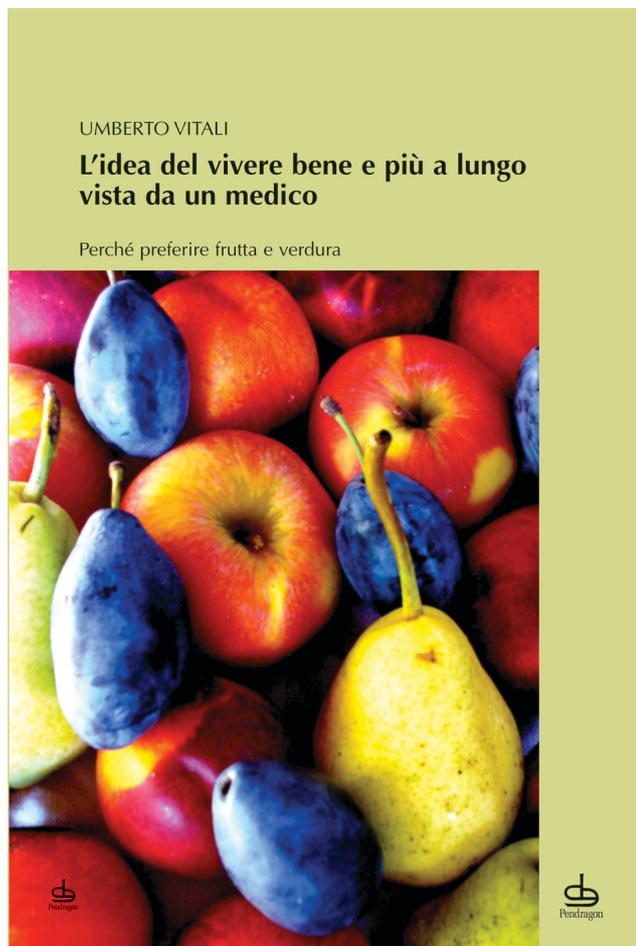


L'idea del vivere bene e più a lungo vista da un medico



Perché preferire frutta e verdura

Valutazione: Nessuna valutazione

Prezzo
12,50 €

[Fai una domanda su questo prodotto](#)

Autore [Umberto Vitali](#)

Descrizione

Che cosa si deve sapere per vivere bene e più a lungo? Quanto ancora non si conosce sulla salute e sulla prevenzione delle malattie? È possibile rallentare l'invecchiamento? Queste le domande a cui si tenta di rispondere nel presente volume, attraverso un linguaggio semplice ed esempi legati al quotidiano. Lo stress della vita moderna, le scelte dietetiche sbagliate dettate dai frenetici ritmi lavorativi possono avere conseguenze devastanti sull'organismo. La nuova sfida è ritornare a una alimentazione naturale, biologica, facendo tesoro delle indicazioni benefiche e curative della fitoterapia e dell'oligoterapia. Tante idee per combattere le cattive abitudini e scoprire l'elisir di lunga vita. Un "salutare" percorso che va dall'analisi dei problemi genetici ai metodi anti-invecchiamento, dal ruolo dei veleni ambientali alla dieta a zona, dalle intolleranze alimentari alla prevenzione dei tumori. Tanti preziosi consigli per migliorarsi, ampliare le conoscenze e sfruttare pienamente le infinite risorse che la natura ci offre.