

Alimentazione Naturenergetica: Come Seguire Una Dieta Sana ed Equilibrata Per Lo Sport e Per Il Tuo Benessere Quotidiano.



Data di pubblicazione: 19 Gennaio 2018

Editore: Bruno Editore

Autore: LUIGI FARINI

Lunghezza stampa: 122

Lingua: Italiano

PDF

Non sarebbe bello vivere una vita piena di energia ogni giorno della tua vita? Se ci pensi

bene, il corpo umano è un po' come una macchina: affinché tutto funzioni al meglio ha bisogno di un corretto mantenimento fisico ma anche di un'alimentazione il più equilibrata possibile. Peccato però che i ritmi frenetici di oggi ci portano a mangiare tutto ciò che ci passa tra le mani quando invece, con un minimo di attenzione e di disciplina, sarebbe possibile rendere il nostro corpo una macchina eccezionale capace di sprigionare il 100% della nostra energia. In che modo? Ad esempio attraverso l'Alimentazione Naturenergetica. In questo libro, ti svelerò tutta una serie di informazioni pratiche e di estremo valore che ti permetteranno di seguire una dieta sana ed equilibrata per lo sport e per il tuo benessere quotidiano così da sentirti pieno di energie ogni singolo giorno.

L'ALIMENTAZIONE NATURENERGETICA

- L'importanza di bere un bicchiere d'acqua per abbassare il livello di stress quando sei sotto pressione.
- L'alimentazione naturenergetica: cos'è, a cosa serve e perché è importante ai fini di una corretta alimentazione.
- Perché attraverso la consapevolezza alimentare sei in grado di migliorare le prestazioni del tuo organismo.

COME MANTENERE IN EQUILIBRIO L'ORGANISMO

- Quali sono i due elementi capaci di depurare l'organismo, stimolare il sistema immunitario e migliorare la memoria.
- Perché l'aglio è fondamentale per depurarti dai metalli pesanti.
- L'importanza dell'intestino per mantenere in salute l'organismo.

COME RALLENTARE IL PROCESSO D'INVECCHIAMENTO

- Perché capire cosa è contenuto in ciò di cui ci nutriamo è più importante di ciò che mangiamo.
- Quali sono le proprietà benefiche degli alimenti vegetali.
- L'importanza dei sali minerali per il corretto funzionamento dell'organismo.

COME RENDERE PERFORMANTE L'ORGANISMO

- La green energy: cos'è, in cosa consiste e perché è importante per il nostro organismo.
- Il vero segreto per ottenere tonicità muscolare e resistenza fisica.
- Perché il cibo integrale è fondamentale per equilibrare il nostro organismo.

IL GIUSTO ATTEGGIAMENTO MENTALE PER IL BENESSERE

- Come usare efficacemente l'atteggiamento mentale per mettere il turbo al nostro benessere.
- L'importanza dell'abitudine alimentare per il nostro benessere.
- Come gli alimenti vegetali riescono a rendere il fisico più reattivo.

