

## Succhi Freschi Di Frutta E Verdura

Sei stanco di sentirti stanco? Allora è giunto il momento di fare qualcosa. Fin troppe persone vivono la loro vita pensando di essere in salute e sentirsi bene per la maggior parte del tempo. Ma quei disturbi e quei dolori NON sono dei normali segnali dell'invecchiamento e ci sono alcune semplici azioni che puoi compiere per iniziare a sentirti sempre ALLA GRANDE. Questo libro è scritto da una naturopata qualificata che nel corso degli anni ha aiutato molte persone a migliorare il proprio stato di salute in modo naturale compiendo semplici scelte di vita salutari. Quando si compie il cambiamento verso uno stile di vita più sano, molte persone non sanno da dove iniziare e questo libro fornisce delle linee guida evitando il gergo tecnico. Impara le combinazioni alimentari per una migliore digestione, l'equilibrio acido-base per aiutare a ridurre le infiammazioni, il sano introito proteico, le alternative ai latticini, la germogliazione di semi e cereali, i superfood e le erbe. Metodi naturali per pelle, sistema linfatico, fegato, colon e cuore in salute. Segui i cinque giorni di disintossicazione per aiutare l'organismo a purificarsi dalle tossine. Sono inoltre incluse ricette sane senza zucchero, vegetariane e vegane.

Saziati con gusto e freschezza, in qualunque momento dell'anno! Ora hai a portata di mano più di 70 ricette per creare succhi, centrifugati e frullati freschi di frutta e verdura, ideali per ogni stagione. In questa guida completa, l'appassionata di salute e benessere Roberta Ricci ti mostrerà i numerosi benefici che le sostanze nutritive contenute nei succhi potranno apportare alla tua vita quotidiana! Ti basterà infatti bere un bicchiere al giorno per fare il pieno di enzimi, vitamine, sali minerali e antiossidanti. Produrre succhi freschi è facile e veloce: ottenuta l'abitudine, diventerà un rituale giornaliero che riempirà la tua vita di benessere e vitalità. Se non sai con certezza quale macchinario acquistare, qui troverai informazioni utili e una lista delle differenze tra estrattori di succo a freddo, centrifughe e frullatori, che potrà guidarti all'acquisto dello strumento adatto alle tue esigenze. Potrai scoprire le incredibili qualità dei succhi verdi, divenuti famosi negli USA grazie al Dr. Max Gerson e al suo omonimo metodo per curare se stesso ed i suoi pazienti dal cancro. Oltre a numerose ricette per succhi, centrifugati e frullati, troverai 30 ricette per sorbetti sani e gustosi ed originali ricette antispreco per riutilizzare gli scarti e la polpa di frutta e verdura! Cosa aspetti? Acquistalo ora!

Rivolgendo lo sguardo al passato per cercare di comprendere in che punto si trovi oggi l'umanità, con la consapevolezza del presente, emergono tre grandi macro fasi che si mescolano l'una con l'altra ma che al tempo stesso delineano chiaramente l'evoluzione del modo con cui gli esseri umani stanno affrontando l'esperienza su questo pianeta. La prima fase è quella in cui l'uomo si impegna nel progetto di controllo e dominio della Natura. La seconda fase si sviluppa invece a partire dalla rivoluzione industriale in cui l'uomo si cimenta in modo più articolato nel controllo e nel dominio dell'uomo sull'uomo. La terza fase, quella nella quale ci troviamo, è guidata invece dalla evoluzione tecnologica rapidissima che ci vede delegare alla macchina, in modo sempre più massiccio, le nostre stesse funzioni umane. La caratteristica di questa fase è fondamentalmente il tentativo del controllo e dominio della natura stessa dell'uomo. Dall'ascolto del corpo con l'alimentazione fisiologica alcalina, alla conoscenza e il rispetto del proprio sé attraverso il lavoro emozionale, passando dalle informazioni che la fisica quantistica ci offre per una visione più profonda della nostra appartenenza. Questo libro si colloca nella direzione di riprendere la comunicazione interrotta o claudicante, con la nostra natura umana, con la verità che abita in noi stessi, recuperando la conoscenza di leggi che governano la nostra esistenza ma a cui in genere non portiamo un'attenzione consapevole.

La scelta di essere. Strumenti per ritrovare il cammino verso noi stessi

Il sistema di guarigione della dieta senza muco

La salute con i succhi di frutta e verdura

Pensa e mangia Veg

Semplicemente sani - mangiare bene, vivere bene e sentirsi alla grande!

*"Pensa e mangia Veg" può essere spunto di riflessione per chi cerca la salute e l'armonia tra corpo, mente, anima e spirito, sulla base della considerazione di come siamo strutturati e delle leggi che regolano l'universo, il cammino umano e il karma. La prerogativa del libro è considerare l'importanza dell'alimentazione per tutti gli aspetti, dallo spirituale (al di là dell'appartenenza o no ad una specifica religione) al fisico, dalla necessità di conoscere i principali tipi di cibo e le conseguenze che comporta nutrirsi di un alimento piuttosto che di un altro, ai risvolti che vi sono dietro agli allevamenti intensivi e senza rispetto per gli animali, per madre Terra e quindi per noi. I corpi sottili, il corpo materiale, i nostri pensieri tutto dipende da quello che mangiamo. Conoscere gli effetti dei diversi cibi in ogni risvolto del nostro essere, ci porta ad una maggiore consapevolezza nelle scelte alimentari, per noi e i nostri figli.*

*Il cancro rappresenta uno dei problemi più gravi per le società contemporanee in quanto coinvolge non solo l'ambito sanitario, ma ha profonde ripercussioni psicologiche, emotive e sociali. Alla luce della complessità del fenomeno, questo volume non vuole fornire risposte certe quanto piuttosto porre domande che aiutino ad affrontare le malattie tumorali da punti di vista oggi trascurati dalla medicina tradizionale. Dopo aver brevemente spiegato che cosa sono i tumori e in che cosa consistono le terapie convenzionali, l'autore offre una rassegna dei principali approcci elaborati in seno alle medicine naturali: metodo Kousmine, formula Caisse, Hamer, Di Bella, Breuss, Costacurta e molti altri. Sono proposte ai lettori, voci fuori dal coro che bisogna conoscere per poterle poi giudicare. Di indiscussa rilevanza gli ultimi cinque capitoli del libro, dove viene descritto il ruolo centrale dell'alimentazione: Giordo presenta sia i cibi che hanno un impatto negativo sulla salute, sia quelli che possono svolgere un'azione preventiva; inoltre viene illustrata la migliore dieta anticancro e quali alimenti è meglio impiegare a scopo curativo. Si tratta di un volume unico nel suo genere per chiarezza, completezza, capacità di sintesi e per la delicatezza con cui viene affrontato un tema in grado di generare sofferenza e disperazione.*

*Analisi morfologiche sulla realtà dei distretti produttivi in Sicilia*

*Una linea perfetta*

*Siria e Libano*

*Tutti i segreti per un sana alimentazione vegetariana*

*Tempo di Guarire*

*Prevenire e curare il cancro con l'alimentazione e le terapie naturali*

*Piante aromatiche per la vostra salute*

Nuova edizione. Tutti i segreti per una sana alimentazione vegetariana. Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima! Per essere o diventare vegetariani non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione, rivelandoci gli effetti potenti del cibo sulla salute, sulla mente e sullo spirito. Con il suo stile semplice e genuino, l'autrice ci presenta argomenti chiave in modo interessante e coinvolgente. How to control body weight and maintain a healthy body.

Avete troppo stress, vi attanaglia una sensazione costante di avere troppe cose da fare? Stress sul lavoro, a casa, in società, problemi finanziari, salute, troppe cose da gestire, la sensazione costante di non saltarci fuori? Stanchezza, esaurimento, sbalzi d'umore? Vi piacerebbe liberarvi del vostro stress? La nostra collezione di opuscoli pratici "eGuide Zen" si propone di semplificarvi la vita! Lo stress assume molteplici forme e ha un impatto negativo sul vostro stato emotivo, sulla qualità della vostra vita e in definitiva sulla vostra salute. Potete identificare e superare lo stress, potete anche combatterlo e prevenirne l'apparizione! Vogliamo condividere con voi le nostre esperienze e i nostri strumenti per permettervi di riavvicinarvi a voi stessi e trovare la serenità! In questa piccola guida strutturata ed educativa, troverete alcuni strumenti pratici e semplici per identificare, capire e gestire lo stress, ma anche dei suggerimenti e dei consigli per aiutarvi nella vostra volontà di metterli in atto. Cosa si trova in queste "eGuide Zen"? Strumenti per identificare, capire e gestire lo stress alcune ricette salutari di succhi freschi e tisane per aiutarvi a rilassarvi Allora, siete pronti per intraprendere la strada verso la pace e la serenità? Andiamo! Cordiali saluti, Cristina & Olivier Rebiere

Marketing reloaded. Leve e strumenti per la co-creazione di esperienze multicanale

Curiosità, Consigli e Ricette. Tutto Quello Che Devi Sapere Sulle Incredibili Proprietà Dei Succhi Di Frutta e Verdura Freschi  
Succhi Collezione: Succhi Freschi Di Frutta e Verdura e Estratti, Centrifugati e Frullati: 20 Ricette Di Frutta Fresca e Verdura per Dimagrire e Vivere Sani

Meglio crudo

Succhi: Estratti Di Frutta e Verdura per le 4 Stagioni

COME PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI CON SUCCHI E CENTRIFUGHE. Un metodo facile per Depurarsi, Dimagrire e stare bene in Salute

Questo ricettario è importante per imparare a preparare e gustosi estratti e per conoscere i principi nutrizionali ed energetici che ci fanno sentire bene. Gli estratti freschi di frutta e verdura rappresentano, infatti, un modo veloce per arricchire la nostra alimentazione di quei "complessi vitaminici" capaci di tenerci in salute o contrastare malattie. Produrre succhi freschi è facile e veloce: ottenuta l'abitudine, diventerà un rituale giornaliero che riempirà la tua vita di benessere e vitalità. Capita d'un tratto che ci rendiamo conto del fatto che c'è qualcosa che non va nella nostra alimentazione quotidiana. Chili di troppo, poca energia, difficoltà ad affrontare lo stress della giornata.. alla base di tutto questo c'è una cattiva alimentazione! Immagina di poter risolvere questi problemi con dei piccoli accorgimenti nella tua dieta, senza dover necessariamente seguire diete che sembrano veri e propri digiuni o che comunque sono pesanti da seguire. Sarebbe fantastico vero? Questo libro è una collezione di ricette di succhi freschi, utilissimi per chi vuole dimagrire in maniera efficace o semplicemente per chi vuole migliorare il benessere del proprio corpo. Scarica ora la tua copia di Succhi - Seconda Edizione! Clicca sul pulsante "Acquista Adesso" in alto a destra su questa pagina!

I succhi di frutta e di verdura consentono all'organismo di recuperare nutrienti fondamentali con un minimo sforzo di assimilazione, e rappresentano una scelta salutare e piacevole al tempo stesso. Tutte le informazioni riunite nel libro vanno in questa direzione, supportate da una grande mole di documentazione scientifica raccolta dall'autore nella sua attività sul campo. Una guida approfondita ai principali frutti e ortaggi, completa di analisi nutrizionali e di precise indicazioni di consumo in base ai disturbi, ci permette di prendere coscienza del loro valore e li trasforma da semplici ingredienti in veri attori di un processo migliorativo. Per disintossicarsi, per perdere peso, per prevenire molti dei disturbi più diffusi nelle società del benessere, l'azione stimolante dei succhi sul sistema immunitario fa sì che possano essere impiegati sia in funzione terapeutica sia in chiave preventiva. In ogni caso i succhi ci aiutano in maniera gradevole a sviluppare un atteggiamento più consapevole verso la nostra salute e a condurre una vita piena e intensa.

“ Avrei dovuto morire per un melanoma maligno più o meno nel giugno del 1981. Oggi non solo sono perfettamente in salute, ma anche piena di energia. ” Beata Bishop La vita di Beata Bishop cambia improvvisamente e inaspettatamente quando scopre che il neo sulla sua gamba è un melanoma maligno, tra i vari tipi di cancro uno di quelli che si estende e diffonde più velocemente. Decide allora di sottoporsi a un intervento chirurgico molto doloroso, che le lascia una gamba sfigurata, perché le viene detto che così non avrà più problemi e si potrà lasciare questa brutta avventura alle spalle. Ma nel giro di un anno il cancro si diffonde nel sistema linfatico e Beata viene posta di fronte a due alternative: sottoporsi a un altro intervento chirurgico con esiti incerti, oppure non fare nulla e aspettare di morire in un qualunque momento in un periodo compreso tra le sei settimane e i sei mesi successivi. Beata rifiuta entrambe le opzioni, e sceglie invece un trattamento alternativo sviluppato da un famoso medico tedesco, il Dottor Max Gerson. La sua terapia, basata su una nutrizione ottimale e sulla disintossicazione, le piace fin da subito, proprio perché mira a rimettere in salute il corpo e il suo sistema immunitario danneggiato, di modo che sia esso stesso a combattere contro la malattia e a distruggerla. Prendendo in mano il destino della propria vita, decide di trascorrere due mesi nell'unica clinica Gerson esistente al mondo, in Messico, imparando la teoria e la pratica di questa terapia intensiva, che poi prosegue per due anni a Londra. Saranno anni di lavoro duro, ma oggi, trentaquattro anni dopo, lei è in piena forma e salute, e si gode la vita al massimo. Questo libro è una preziosa testimonianza di coraggio e determinazione, e ci presenta un metodo sorprendentemente efficace per trattare malattie croniche – un metodo la cui validità viene sempre più confermata da recenti ricerche in campo medico.

La cellulite

consigli e strategie per mantenersi in forma

Frutta e ortaggi in Italia

Estratti, Centrifugati E Frullati Freschi Di Frutta E Verdura: Dimagrire, Disintossicarsi E Prevenire Con Gusto

La clessidra alimentare

70 Bevande naturali per la salute

**Perdi peso e nutri il tuo corpo grazie al potere di gustosissimi e rinfrescanti succhi, estratti e frullati di frutta e verdura! ★ Questo libro contiene un BONUS GRATUITO, continua a leggere! ★ Saziati con gusto e freschezza, in qualunque momento dell'anno! Immagina di poter risolvere questi problemi con dei piccoli accorgimenti nella tua dieta, senza dover necessariamente seguire diete che sembrano veri e propri digiuni o che comunque sono pesanti da seguire. Sarebbe fantastico vero? Produrre succhi freschi è facile e veloce: ottenuta l'abitudine, diventerà un rituale giornaliero che riempirà la tua vita di benessere e vitalità. Clicca sul pulsante "Acquista Adesso" in alto a destra su questa pagina! Questo libro è una collezione di ricette di succhi freschi, utilissimi per chi vuole dimagrire in maniera efficace o semplicemente per chi vuole migliorare il benessere del proprio corpo. - SCARICA LA TUA COPIA ORA -**

**La guida definitiva che tutti gli amanti di succhi di frutta e verdura freschi devono avere! Scopri attraverso questa guida completa agli estrattori di succhi tutte le incredibili proprietà benefiche, disintossicanti, antiossidanti, dimagranti, diuretiche, depurative dei succhi di frutta e verdura freschi. Scopri perché è fondamentale bere ogni giorno almeno un succo fresco e perché è indispensabile che siano crudi e di stagione. Infine impara ad usare al meglio il tuo estrattore di succo. Grazie a questa esauriente guida imparerai: - Le differenze tra frullati, centrifugati ed estratti di succo fresco - Colori dei vegetali e relative proprietà curative - Cosa sono gli enzimi e perché li troviamo solo nei succhi freschi di frutta e verdura - Come e per quanto tempo è possibile conservarli senza perdere le preziose proprietà benefiche - Le incredibili proprietà di principali frutti e verdure - Come inserire la frutta e la verdura nell'estrattore di succhi? Con o senza buccia? - Come utilizzare gli scarti per altre gustose ricette in cucina, senza buttare via nulla! Ed infine attraverso tante ricette per l'estrattore di succhi, corredate di modalità di preparazione ed altri consigli, potrai mettere in pratica quello che avrai appreso e gustare i tuoi succhi con la tua famiglia. Acquista la tua copia adesso e diventa un esperto di salute!!**

**Se si facesse un piccolo succo fresco per la salute? Vuoi sapere come utilizzare la frutta e le verdure per fare succhi freschi, tisane, e migliorare la vostra salute? La vita è fatta anche di piaceri semplici che possono trasformarsi facilmente in pura felicità. La nostra collezione di guide pratiche "eGuide Nature" lo dimostreranno! Scopri le guide facili ed economiche che vi aiuteranno a portare la natura nella vostra vita quotidiana! Desideriamo condividere con voi le nostre conoscenze utili e le nostre astuzie per "domare" facilmente questa Natura dalla quale la vita moderna ci ha allontanato. Scoprirete piccole guide pratiche utili, sempre a portata di mano nel vostro smartphone. Cosa si trova in queste "eGuide Nature"? I nostri suggerimenti per preparare i vostri succhi di frutta. Più di 70 ricette per ogni patologia. Allora, siete pronti per portare la natura nella vostra vita quotidiana?**

**Breve guida delle erbe aromatiche, semi e spezie e delle loro proprietà medicinali, con ricette semplici e golose per il vostro benessere**

**Distretti produttivi siciliani**

**Succhi freschi curativi di frutta e verdura**

**Vegan vegetariano verso il crudismo**

**Cibo e medicina: curare il Cancro "incurabile"**

**Come superare lo stress in modo naturale**

*Primo libro Saziati con gusto e freschezza, in qualunque momento dell'anno! Vuoi avere a portata di mano più di 20 ricette per creare succhi, centrifugati e frullati freschi di frutta e verdura? Allora questo libro è per TE! Produrre succhi freschi è facile e veloce: ottenuta l'abitudine, diventerà un rituale giornaliero che riempirà la tua vita di benessere e vitalità. Clicca sul pulsante "Acquista Adesso" in alto a destra su questa pagina! I frullati sono pieni di superfood e antiossidanti come frutta e ortaggi, facendo di essi il mezzo più facile e gustoso per migliorare la propria salute e per avere pelle e capelli splendidi! Questo ricettario sarà il punto di partenza per imparare ad apprezzare i frullati e per fare il pieno di vitamine, nutrienti e antiossidanti così da poter iniziare a perdere subito peso! Che state aspettando? Sfogliatelo immediatamente!!-----*

*Secondo libro Saziati con gusto e freschezza, in qualunque momento dell'anno! Vuoi avere a portata di mano più di 20 ricette per creare succhi + Bonus 20 crockpot ricette, centrifugati e frullati freschi di frutta e verdura? Allora questo libro è per TE! Leggi questo libro GRATIS con Kindle Unlimited - Scaricalo ora! Vuoi dimagrire e regalarti una continua sensazione di benessere fisico? Perdi peso e nutri il tuo corpo grazie al potere di gustosissimi e rinfrescanti succhi, estratti e frullati di frutta e verdura! Produrre succhi freschi è facile e veloce: ottenuta l'abitudine, diventerà un rituale giornaliero che riempirà la tua vita di benessere e vitalità. Clicca sul pulsante "Acquista Adesso" in alto a destra su questa pagina! Questo libro contiene un BONUS GRATUITO, continua a leggere! Capita d'un tratto che ci rendiamo conto del fatto che c'è qualcosa che non va nella nostra alimentazione quotidiana. Chili di troppo, poca energia, difficoltà ad affrontare lo stress della giornata.. alla base di tutto questo c'è una cattiva alimentazione. Immagina di poter risolvere questi problemi con dei piccoli accorgimenti nella tua dieta, senza dover necessariamente seguire diete che sembrano veri e propri digiuni o che comunque sono pesanti da seguire. Sarebbe fantastico vero? Questo libro è una collezione di ricette di succhi freschi, utilissimi per chi vuole dimagrire in maniera efficace o semplicemente per chi vuole migliorare il benessere del proprio corpo. È la guida perfetta per chi vuole perdere peso e contemporaneamente imparare a mantenere un corpo sano, nutrito, giovane e in forma. Questo libro contiene più di 20 differenti ricette tra succhi di sola frutta, succhi di sola verdura, succhi di frutta e verdura e, in aggiunta, troverai anche alcune ricette per dei buonissimi e più sostanziosi frullati, ottimi alleati per la tua dieta dimagrante. SCARICA LA TUA COPIA ORA Ottenere 2 libri al prezzo di uno*

*I "concentrati" liquidi di frutta e verdura hanno un'azione depurativa e snellente: oltre a idratare l'organismo e soddisfare il gusto, consentono di fare il pieno di vitamine, fibre e sali minerali sazianti e dimagranti.*

*Saziati con gusto e freschezza, in qualunque momento dell'anno! Vuoi avere a portata di mano più di 20 ricette per creare succhi, centrifugati e frullati freschi di frutta e verdura? Allora questo libro è per TE! Produrre succhi freschi è facile e veloce: ottenuta l'abitudine, diventerà un rituale giornaliero che riempirà la tua vita di benessere e vitalità. Clicca sul pulsante "Acquista Adesso" in alto a destra su questa pagina! I frullati sono pieni di superfood e antiossidanti come frutta e ortaggi, facendo di essi il mezzo più facile e gustoso per migliorare la propria salute e per avere pelle e capelli splendidi! Questo ricettario sarà il punto di partenza per imparare ad apprezzare i frullati e per fare il pieno di vitamine, nutrienti e antiossidanti così da poter iniziare a perdere subito peso! Che state aspettando? Sfogliatelo immediatamente!!-----*

*Succhi: Estratti, Centrifugati e Frullati: 20 Ricette Di Frutta Fresca e Verdura per Dimagrire e Vivere Sani*

*Succhi: Succhi Freschi Di Frutta e Verdura*

*Il potere curativo dei succhi di frutta e verdura  
eterna giovinezza*

*Una piccola guida che vi permetterà di capire i meccanismi di base per regolare il vostro peso, ma anche alcuni strumenti per aiutarvi a mantenervi in forma, senza diete e senza stancarvi troppo*

**100 RICETTE PER IL TUO CORPO; PER LA TUA SALUTE**

**Whats missing on your bookshelf? This new addition!! The lack or deficiency of certain elements, such as vital organic minerals and salts from our customary diet is the primary cause of nearly every sickness and disease. How can we most readily furnish our body with the elements needed? It is hoped that this delightful book will prove to be of considerable help to those who wish to derive the utmost benefit from natural food.**

**Un percorso graduale per cambiare stile alimentare, e passare a frutta, verdura e semi crudi. Ogni capitolo è un passo in avanti per restare in forma e in salute, alla luce degli studi più recenti e in ambito di alimentazione a base vegetale e raw food a livello internazionale. Una guida per essere informati su come funziona il nostro organismo e come rispettare i suoi complessi e delicati meccanismi; praticare le giuste associazioni alimentari ed evitare i cibi raffinati a favore di quelli «vivi». Con un'ampia proposta di pratiche (digiuno igienista, respirazione energetica, disintossicazione) ed esercizi di rilassamento e meditazione. Per tutti coloro che vogliono restare in forma. Agli onnivori che vogliono disintossicare l'organismo, ma non sanno decidersi. Ai vegetariani che abbondano in latticini e dolci. Ai vegani che esagerano con il glutine e consumano solo sporadicamente frutta e verdura crude. A chi vuole diventare crudista ma non sa come cominciare. Con oltre 70 buone ricette adatte alla fase di transizione e a quella crudista vera e propria. State cercando di prendere o di perdere peso? Avete qualche chiletto di troppo e vorreste sbarazzarvene? Oppure, al contrario, siete alla ricerca di qualche curva in più? Vi piacerebbe installare delle abitudini sane ed avere una vita equilibrata? La nostra collezione di libriccini pratici "Zen Attitude" sono fatti per semplificarvi la vita! Scoprite le nostre guide, dai contenuti divulgativi e ad un prezzo davvero economico, che vi aiuteranno a portare la natura nella vostra vita quotidiana e a ritrovare la serenità... e perché no, a ritrovare voi stessi! Abbiamo trovato la serenità e il nostro percorso di vita nell'amore, nell'equilibrio interiore, nella serenità, nella condivisione, ma anche testando e adottando abitudini salutari semplicissime da mettere in atto. Amiamo cucinare in modo naturale e preparare tantissimi tipi di succhi di frutta o di tisane per il nostro benessere. Desideriamo condividere con voi le nostre esperienze e i nostri strumenti per permettervi di riavvicinarvi al vostro io e a ritrovare la serenità... Scoprirete dei fantastici libretti pratici davvero utili, con tanti consigli, e sempre a portata di mano nel vostro smartphone. In questa guida vi mostrerò alcune abitudini sane, semplici da mettere in pratica e basilari per sentirvi in pace e in armonia con il vostro corpo e il vostro peso. Troverete inoltre alcuni strumenti davvero utili ed interessanti come delle ricette per creare dei fantastici succhi freschi, delle ottime tisane e tanti altri piatti sani per aiutarvi in modo semplice a raggiungere il peso che vi siete fissati/e come obiettivo! Cosa troverete in questa guida? tanti strumenti e piccoli suggerimenti per raggiungere il peso desiderato oltre 40 ricette buonissime per preparare dei succhi freschi, delle tisane e dei piatti davvero deliziosi. Siete pronti a intraprendere il cammino verso la pace e la serenità?! Sì? Allora andiamo! Cristina & Olivier Rebiere**

**What's Missing in Your Body?**

**Sentirsi bene con il proprio peso**

**Succhi freschi di frutta e verdura. Ingredienti e proprietà nutritive per migliorare la salute e risolvere disturbi e malattie**

**Frullati e succhi bruciagrassi**

**Una guida semplice e facile per superare lo stress e ritrovare sé stessi, in pace**

**Il digiuno terapeutico. Disintossicare, rigenerare, dimagrire**

*"Una buona dieta deve rallentare il processo di invecchiamento. Ne segue la perdita di peso" Sull'alimentazione si dice tutto e il contrario di tutto: chi propone diete iperproteiche, chi un consumo esclusivo di cereali e verdure, chi sostiene che una dieta ricca di grassi farà miracoli. Poi, c'è chi è per il bio e i cibi naturali, e chi invece propina prodotti dietetici, brandizzati e molto chimici, come elisir di lunga vita. Ma dove sta la verità? A partire dalle considerazioni derivate dai suoi studi, Kris Verburgh entra nei meandri del funzionamento della biochimica del nostro organismo e, con l'approccio dello scienziato, svela le molte "false verità" della presunta sana alimentazione e propone uno schema nutrizionale nuovo e rivoluzionario, la clessidra alimentare, che permette di individuare a colpo d'occhio quali sono gli alimenti sani e quali quelli da evitare o da assumere con moderazione. Siete anche voi disorientati dalle tesi contraddittorie dei vari dietologi e nutrizionisti? Volete conoscere la reale influenza dei cibi sulla salute del vostro corpo, sul suo metabolismo, e sul dimagrimento che ne deriva? Basato sugli studi scientifici più recenti e autorevoli, La clessidra alimentare spiega come sia possibile, attraverso il cibo, rallentare l'invecchiamento, prevenire le malattie, in particolare quelle correlate all'età, e dimagrire facilmente.*

*Piante aromatiche per la vostra salute Amate la natura, le piante e i fiori? Vi piacerebbe sapere come conoscerli meglio e poterli utilizzare per migliorare la vostra salute? Non vi piacerebbe saper cucinare in modo sano e preparare ogni sorta di piatto, preparazione o bevanda naturale per il vostro benessere. La nostra collezione di guide pratiche "Nature Passion" lo dimostreranno! Scopri le guide facili ed economiche che vi aiuteranno a portare la natura nella vostra vita quotidiana! Desideriamo condividere con voi le nostre conoscenze utili e le nostre astuzie per "domare" facilmente questa Natura dalla quale la vita moderna ci ha allontanato. In questo ottavo numero studieremo le piante e faremo un breve salto nel Medioevo. In primo luogo vi descriverò le proprietà di alcune delle piante più comuni, con tanto di foto per poterle riconoscere in natura nel caso vogliate, come faccio io, raccogliere direttamente ;-). Ci sono alcune erbe aromatiche che potete facilmente coltivare a casa vostra, in appartamento, sulla vostra terrazza o nel giardino se ne avete uno. Io stessa ne ho coltivate molte, sia all'interno che all'esterno. Questo vi permetterà di profittare non solo della loro freschezza e dei loro profumi inebrianti, ma queste erbe doneranno ancora più sapore ai vostri piatti, insalate o tisane. Cosa si trova in questa guida? Un breve "Ritorno" al Medioevo Le vitamine, il loro ruolo nell'organismo e le loro fonti Uso culinario e virtù medicinali delle piante+ di 60 foto+ di 20 ricette sane Allora, siete pronti per portare la natura nella vostra vita quotidiana? Cordiali saluti, Cristina & Olivier Rebiere*

*Hai mai sentito parlare dei fantastici effetti benefici per il nostro corpo di SUCCHI FRESCHI e CENTRIFUGATI DI FRUTTA E VERDURA? Bene, in questa guida scoprirai che grazie ad essi è anche possibile perdere molto peso in poco tempo! Quanto? Dodici chili in soli 30 giorni, come recita il titolo stesso del libro... Ma PERDERE 12 CHILI IN SOLI 30 GIORNI è un obiettivo importante e impegnativo. Non stiamo qui a prenderci in giro, non è uno scherzo ma una sfida seria da affrontare con coscienza e volontà. Nessuna formula magica, solo costanza e olio di gomito. Questa guida ti condurrà passo-passo, un po' come il Virgilio di Dante, in un percorso di 30 giorni dall'inferno dei chili di troppo al paradiso di una nuova vita. Lo stile di questa guida è personale, allegro e motivante, da coach e amica. Col passare del tempo, la meta dei 12 kg in meno si avvicinerà sempre di più, facendoti sentire sempre meglio, sia mentalmente che fisicamente! Ma attenzione, non parliamo di una dieta di soli succhi, frullati, centrifugati e estratti! Assolutamente no! Non sarebbe affatto salutare. In questo libro potrai seguire un PERCORSO DI BENESSERE composto da un'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA, costituita anche da altri tipi di alimenti, da una vivace attività fisica fatta di esercizi ginnici e pratiche di relax e benessere. Dalla Premessa dell'Autrice... (...) IL PROGRAMMA CHE TI PROPONGO È DIVERTENTE ED EFFICACE! Scommettiamo che*

*questa dieta ti porterà allegria, forza e vigore? Ti potrà sembrare strano che i SUCCHI DI FRUTTA E VERDURA possano dare tutto ciò. In effetti, tutto questo diventa vero se e soltanto se tali succhi diventano i componenti essenziali della tua dieta mensile, che non potrà essere assolutamente priva degli altri nutrienti. Avrai un bel succo a pasto da abbinare con altri alimenti dietetici. Devi privilegiare le proteine in questo periodo e ridurre i carboidrati, assumendoli solo o prevalentemente da succhi e centrifugati! Alla fine del pasto non avrai fame e ti sentirai sazio! Inoltre, con l'apporto corretto dei nutrienti necessari al tuo fabbisogno giornaliero, oltre a dimagrire e restare in forma, ne trarrà beneficio anche il tuo cervello. AUMENTERANNO LA CONCENTRAZIONE E IL RENDIMENTO, in maniera proporzionale alla perdita di peso! Doppio beneficio! Per quanto riguarda invece l'attività fisica, ti piacerà molto quello che sto per proporti. Unitamente a 30' DI ESERCIZIO GIORNALIERO A CASA O IN PALESTRA, durante questo mese ti propongo di andare un paio di volte alle grotte termali (o se riesci una volta la settimana). Rilassante e divertente, la sauna eliminerà tutte le tossine e gli sbalzi termici cui ti sottoporrai, seguendo il "percorso salute" fornito dalla struttura, stimoleranno la tua circolazione. Alla fine del trattamento, una bella tisana (calda o fredda) che aiuta a reintegrare i liquidi, oltre che a depurare l'organismo. Vedrai che PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI TI RISULTERÀ SEMPLICE E DIVERTENTE!*

*Scopri l'alimentazione crudista e naturale, per essere in forma e in salute*

*Il Gusto della gioia*

*Il tuo sapone naturale. Metodi, ingredienti, ricette*

*Bevande sane con frutta e verdura che disintossicano e snelliscono*

**LA GUIDA ESSENZIALE AI SUCCHI DI FRUTTA**

*Mangiar sano. Nutrirsi bene e con gusto*

Quanto spesso bevi il succo? Non intendo le varietà in scatola, in bottiglia o trasformate, ma bicchieri di succo fatti con ingredienti freschi, interi e sani. Se ami bere succhi di frutta, allora questo eBook ti sarà sicuramente utile in quanto è tutto su come ottenere il massimo da questa bevanda rinfrescante. Se non bevi succhi di frutta o non fai il tuo succo a casa, ora è il momento di iniziare. In questi giorni, il cibo è diventato così vario e abbondante che molte persone finiscono per esagerare frequentemente. Prodotti a base di carne lavorata, pasticcini ad alto contenuto di zucchero, cibi spazzatura, fast food e altro ancora. Mentre continui a mangiare questo tipo di alimenti, potresti notare che ingrassi e sviluppi una serie di problemi di salute preoccupanti. Per questo motivo, cercherai modi per disintossicare e "reimpostare" il tuo corpo per migliorare la tua salute. Se stai leggendo questo eBook, significa che ti sei reso conto che è ora che inizi a cambiare le tue abitudini. Questa è una grande cosa! Ora, il passo successivo è determinare come iniziare il percorso verso un corpo più sano. Per questo, la spremitura potrebbe essere solo la chiave per sbloccare un te più sano. Mentre la spremitura può sembrare semplice e facile, c'è di più di quanto la maggior parte delle persone pensi. Per esempio, la spremitura comporta una serie di benefici per la salute che ti interesseranno sicuramente. Ecco alcuni esempi: A. La spremitura ti aiuta ad aumentare l'assunzione giornaliera di frutta e verdura. B. La spremitura ti consente di consumare molti nutrienti che il tuo corpo assorbirà facilmente. C. La spremitura offre effetti disintossicanti per renderti più sano. D. La spremitura favorisce la perdita di peso. E. La spremitura ti dà più energia. F. La spremitura è semplice, facile e offre molta varietà. G. La spremitura è adatta anche per adulti e bambini, anche se i metodi di spremitura possono variare in base all'età. H. La spremitura dà una spinta al tuo sistema immunitario.

Saziati con gusto e freschezza, in qualunque momento dell'anno! Vuoi avere a portata di mano più di 20 ricette per creare succhi? Allora questo libro è per TE! ??? Leggi questo libro GRATIS con Kindle Unlimited - Scaricalo ora! ??? Vuoi dimagrire e regalarti una continua sensazione di benessere fisico? Perdi peso e nutri il tuo corpo grazie al potere di gustosissimi e rinfrescanti succhi, estratti e frullati di frutta e verdura! Produrre succhi freschi è facile e veloce:

ottenuta l'abitudine, diventerà un rituale giornaliero che riempirà la tua vita di benessere e vitalità. Clicca sul pulsante "Acquista Adesso" in alto a destra su questa pagina! Questo libro contiene un BONUS GRATUITO, continua a leggere! Capita d'un tratto che ci rendiamo conto del fatto che c'è qualcosa che non va nella nostra alimentazione quotidiana. Chili di troppo, poca energia, difficoltà ad affrontare lo stress della giornata.. alla base di tutto questo c'è una cattiva alimentazione. Immagina di poter risolvere questi problemi con dei piccoli accorgimenti nella tua dieta, senza dover necessariamente seguire diete che sembrano veri e propri digiuni o che comunque sono pesanti da seguire. Sarebbe fantastico vero? Questo libro è una collezione di ricette di succhi freschi, utilissimi per chi vuole dimagrire in maniera efficace o semplicemente per chi vuole migliorare il benessere del proprio corpo. E' la guida perfetta per chi vuole perdere peso e contemporaneamente imparare a mantenere un corpo sano, nutrito, giovane e in forma. Questo libro contiene più di 20 differenti ricette tra succhi di sola frutta, succhi di sola verdura, succhi di frutta e verdura e, in aggiunta, troverai anche alcune ricette per dei buonissimi e più sostanziosi frullati, ottimi alleati per la tua dieta dimagrante. **SCARICA LA TUA COPIA ORA**

Succhi: Centrifugati, Estratti e Frullati Freschi Di Frutta e Verdura: Dimagrire, Disintossicarsi e Prevenire con Gusto

Succhi freschi di frutta e verdura

Estratti Di Salute

Supplemento annuale alla Enciclopedia di chimica scientifica e industriale colle applicazioni all'agricoltura ed industrie agronomiche ...

Raw Vegetable Juices

Dalla ricerca biomedica più avanzata, il nuovo metodo per vivere più sani, più a lungo e più magri