

Il piccolo libro della salute (6 EUR)



Che valore dai alla tua salute?

La salute è il fondamento di una vita lunga e piacevole. E la buona notizia è che puoi facilmente incrementare le tue possibilità di restare in salute più a lungo seguendo alcuni semplici consigli.

Basandosi su decenni di pratica medica, avendo ascoltato e curato migliaia di pazienti nel suo studio nel centro di Londra, il dottor Michael Spira raccoglie in questo libricino chiaro e conciso decine di suggerimenti facili da seguire.

Per esempio, potrai scoprire:

- quando il colesterolo alto può significare che sei in salute;
- la verità sui dolcificanti artificiali e altre leggende metropolitane;
- se davvero devi fare 10.000 passi al giorno;
- come ridurre il rischio di infarti e ictus;
- perché russare non è solo una rumorosa seccatura;
- se può aiutarti prendere degli integratori;
- quali sono i semplici controlli che puoi fare da solo.

XENIA
EDIZIONI

Luogo

Veneto, Ponte di Piave

<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Michael Spira - Il piccolo libro della salute, Consigli semplici per una vita più lunga, sana e felice – Xenia Edizioni, 2018 – Copertina flessibile – 200 pagine – Ottime condizioni - Spedizione: Piego di libri ordinario: 2,00 € - Piego di libri raccomandato 5,00 € Chiudi



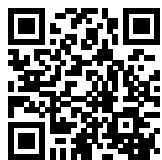
<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute



<https://www.annunci.it/x-215762-z>

Il piccolo libro della salute