

La dieta delle zone blu. Mangiare e vivere come le persone più longeve del mondo



Dan Buettner

La dieta delle zone blu. Mangiare e vivere come le persone più longeve del mondo Scarica PDF

Che cosa hanno in comune gli avventisti del Settimo giorno californiani, gli abitanti di alcune aree della Sardegna e la popolazione dell'isola di Okinawa in Giappone? Un'incidenza di persone estremamente longeve e soprattutto sane nonostante l'età avanzata.



Leggere il libro online, Scarica PDF (ePub, fb2, mobi) Libro La dieta delle zone blu. Mangiare e vivere come le persone più longeve del mondo Dan Buettner.