
Online Library Manuale Di Sopravvivenza Per Evitare Una Pensione Da Fame Oltre Linps Come Sar La Pensione Pubblica E Come Farsene Una Integrativa

Thank you for downloading **Manuale Di Sopravvivenza Per Evitare Una Pensione Da Fame Oltre Linps Come Sar La Pensione Pubblica E Come Farsene Una Integrativa**. Maybe you have knowledge that, people have look numerous times for their favorite readings like this Manuale Di Sopravvivenza Per Evitare Una Pensione Da Fame Oltre Linps Come Sar La Pensione Pubblica E Come Farsene Una Integrativa, but end up in harmful downloads. Rather than reading a good book with a cup of tea in the afternoon, instead they juggled with some harmful bugs inside their laptop.

Manuale Di Sopravvivenza Per Evitare Una Pensione Da Fame Oltre Linps Come Sar La Pensione Pubblica E Come Farsene Una Integrativa is available in our book collection an online access to it is set as public so you can download it instantly. Our digital library hosts in multiple countries, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one. Merely said, the Manuale Di Sopravvivenza Per Evitare Una Pensione Da Fame Oltre Linps Come Sar La Pensione Pubblica E Come Farsene Una Integrativa is universally compatible with any devices to read

E9UFUI - TRAVIS MELENDEZ

Stai viaggiando nel cosmo con la tua astronave. All'improvviso ti trovi di fronte a una totale assenza di luce: un buio su sfondo nero circondato da stelle, una misteriosa oscurità in apparenza priva di massa che ti attrae, per sfuggire alla quale devi aumentare gradualmente la potenza dei retrorazzi.

Non devi oltrepassare il punto di non ritorno, quello dopo il quale, per salvarli, dovresti spingere i motori fino a superare i 300 000 chilometri al secondo della velocità della luce. Perché niente è più veloce della luce, e quindi inizieresti a precipitare all'infinito. Questo è solo uno dei motivi per cui, prima di avventurarci da soli nello spazio, sarebbe essenziale farci un'idea del-

la natura delle più grandi bizzarrie cosmiche attraverso questo Manuale di sopravvivenza ai buchi neri. Janna Levin parte da ciò che possiamo osservare stando seduti sul nostro divano di casa per arrivare a illustrare le proprietà dei buchi neri e il funzionamento del nostro universo. Cosa succede quando siamo in caduta libera in uno spazio piatto come un buco nero? Cosa

ne è della nostra percezione del tempo e del movimento? Einstein ammise di non capire il modello standard della gravità e, immaginando di cavalcare un raggio di luce, giunse a formulare la teoria della relatività che ha permesso di pensare l'esistenza dei buchi neri prima ancora di poterli osservare empiricamente: conoscere l'universo è viaggiare nella tana del Bianconiglio, dove i vincoli della matematica diventano uno strumento per liberare la creatività, fondendo fantasia e deduzione. Perché la comprensione della realtà passa per l'attraversamento del buio più scuro: solo così si può vedere cosa c'è dall'altra parte del nulla.

Rabbia, tristezza, dolore, gelosia, angoscia o delusione. Sofferenze causate da ciò che invece dovrebbe dare sapore, colore, luce alla nostra vita: un rapporto affettivo. Lo scopo ambizioso di questo manuale è di fornire, pagina dopo pagina, una bussola emotiva che consenta di orientarsi tra le rotte possibili nella vita sentimentale e salvarsi dalla sofferenza affettiva. L'autore condivide con il lettore la propria esperienza di viaggio nell'affettività, conducendolo attraverso

le sabbie mobili della vita sentimentale con ironia e leggerezza. Dati neuro-fisiologici, osservazioni etologiche, teorie psicologiche, considerazioni sociologiche e riflessioni etiche sono esposti in modo semplice, ma mai superficiale. Gli "esercizi" che costellano il testo aiutano a collegare il dato teorico all'esperienza concreta. Come ogni corso di sopravvivenza che si rispetti, potrà apparire duro, spiazzante, a tratti provocatorio. Ma chi avrà il coraggio di non mollare, imparerà a conoscere se stesso e a vivere le relazioni affettive senza fare (e farsi) del male.

DALLA MAGGIORE ESPER-
TA SPAGNOLA, IL METODO
PER AFFRONTARE UNO
DEI PASSAGGI PIÙ CRITICI
DELLA CRESCITA Il Manuale di sopravvivenza ai capricci per genitori esasperati è un viaggio per diventare genitori consapevoli e prevenire, accogliere, gestire i momenti di maggiore difficoltà nostra e dei nostri figli. Il primo libro pratico dedicato ai «capricci» più frequenti, per aiutarci a riconoscere se sono «contingenti» o «strutturali» e superarli di conseguenza: tanti esempi quotidiani - i drammi dell'ora della pappa, del bagnetto e della nanna - e un'ampia

sezione su come imporre i limiti e i 'no' adeguati per uno sviluppo giusto ed equilibrato. Un libro che insegna a reagire ai capricci con empatia e ascolto, abbandonando l'autoritarismo, controllando la rabbia, accogliendo l'unicità di nostro figlio... e risolvendo le situazioni critiche! Può succedere al supermercato, su un autobus oppure per strada. Vostro figlio, di fronte a decine di persone (e magari qualcuna la conoscete anche), comincia a urlare, si butta a terra, lancia oggetti, cerca di picchiarvi o tenta di ferirsi. È il classico capriccio - o scenata o sfuriata che dir si voglia. Lo sta facendo di proposito? Assolutamente no, eppure i capricci hanno la capacità di tirare fuori il peggio di noi. In realtà nostro figlio sta soffrendo, e l'emozione che prova è così potente da deflagrare all'esterno, incontrollata e travolgente. Ma come comprendere (ed evitare) queste scenate esasperanti? Míriam Tirado, giornalista e consulente genitoriale, ha individuato due tipologie di capricci: quelli evitabili (legati per esempio a stanchezza o fame), che è possibile prevenire, e quelli necessari, espressioni di una sofferenza emotiva che deve sfogarsi (e alla

quale noi non dobbiamo sottrarci). L'importante è riconoscere l'arrivo della sfuriata e reagire nel giusto modo. Senza la pretesa di insegnare, ma con semplicità e confidenza, Míriam Tirado affronta il tema dei capricci in modo coinvolgente e innovativo - con esercizi di respirazione e strategie pratiche -, trasformando l'incubo dei genitori in un momento di condivisione e di crescita. Perché comprendere e accettare queste forme di espressione è il primo passo per cambiare il nostro sguardo sul mondo, rinunciando alle posizioni autoritarie e facendo del rispetto, dell'amore e della consapevolezza le chiavi di un'educazione armoniosa ed efficace. «Cosa ci impedisce di controllarci nelle situazioni complicate in famiglia? Ci mancano risorse e strumenti. I secoli di maltrattamento infantile ci hanno fornito moltissime risorse per quanto riguarda la manipolazione, la creazione di paura nell'altro, il controllo e il comando, ma pochissimi suggerimenti per la risoluzione dei conflitti in modo rispettoso ed empatico.» Míriam Tirado

Explores the cultural origins and psychological aspects of body identity dis-

orders. Discusses the influence of contemporary virtual and cyberspace imagery on self-image. Draws on author's professional experience largely dedicated to exploring disorders wherein body identity is the chosen field for communication and exchange. Re-examines such illnesses as anorexia, bulimia, body dysmorphic disorder, and others

239.293

Quante volte ti sei chiesta se ti stava prendendo in giro? Esiste un modo per capire se lui vuole una storia seria? Ci sono delle "frasi tipiche" o dei comportamenti, per capire se sta facendo il furbo? Mi chiamo Alessandra Solinas ho creato AMORE IMPERFETTO. Una serie di contenitori multimediali nei quali tratto l'argomento delle relazioni umane: Canale YouTube, Sito, Libri che hanno l'obiettivo di fare chiarezza sulle dinamiche dei "furbetti". Questo manuale adatto a tutte le Donne (perché ricordiamoci che può capitare a tutte) È un vero e proprio corso di "Successo Sentimentale", per imparare a riconoscere tramite quei comportamenti e quelle frasi in serie, un uomo che sta facendo lo stronzo. Possiamo pensare di non averne

bisogno, ma quando siamo coinvolte sentimentalmente, come spiego nelle centinaia di video sul mio canale YouTube-Amore Imperfetto, tendiamo a mistificare la realtà. Quindi in questo libro ti spiego come decifrare frasi tipiche e comportamenti dell'uomo, che ti sta "tenendo in caldo" e con il quale non costruirai nulla di gratificante, o che addirittura stai condividendo con altre donne... a tua insaputa. L'obiettivo è quello di evitare velocemente le persone sbagliate, per trovare altrettanto velocemente quelle giuste! Tramite contenuti schietti e divertenti. Quanto può valere avere queste informazioni? Quanto può valere riuscire ad evitare una fregatura? Che magari ti tiene anni attaccata ad una persona sbagliata investendo tempo ed energia. Quante volte una persona sbagliata ti ha fatto perdere smalto, gioia, felicità, allegria e speranza per il futuro? Ricordiamoci che successivamente ad ogni esperienza negativa, generalmente ne avviene un'altra... e poi un'altra ancora, perché si entra in un meccanismo di "profezie auto-avveranti". In questo manuale per Donne sveglie ed intelligenti raccolgo tutte le decine di migliaia di ore di esperienza svolta

a contatto con le persone nei miei 24 anni di attività come consulente. Inoltre le confessioni di centinaia di uomini, su come tengono in caldo l'altra metà della mela. E' un piccolo viaggio ironico ed appassionante, che faremo insieme per imparare ad evitare situazioni da fastidiose a tossiche. Voglio darti uno strumento pratico, per sviluppare uno sguardo lucido sulle persone e sulle situazioni. Proprio per questo ho creato e suddiviso le frasi tipiche in 10 categorie di uomini: -Ambivalente -Sposato - Traditore seriale -Bugiardo cronico -Insicuro & Cattivello -MDF -Narcisista -"B-BA" (Belloccio-Benestante-Attempato) -Il Vendicatore Dopo che avrai acquisito le informazioni contenute in questo piccolo "Elisir di furbizia femminile" potrai definitivamente chiudere il capitolo degli "scappati di casa". E individuare solo gli uomini di valore, con i quali trascorrere momenti veri, nei quali: frasi fatte/ scuse e prese per i fondelli... saranno solo un lontano ricordo.

Le calamità colpiscono all'improvviso. Una banale tempesta può diventare devastante in poche ore. Un terremoto può verificarsi in qualsiasi momento e

senza alcuna avvisaglia. Può accedere di tutto, senza che ci sia il tempo di prepararsi. Per questo è fondamentale essere sempre pronti, anche in assenza di minacce conclamate. Essere pronti è la chiave per la sopravvivenza. Questo libro vi aiuterà a prepararvi adeguatamente alle calamità. Perché tutto funzioni sono necessarie delle conoscenze, un'attenta pianificazione e una corretta esecuzione. Nessuno vuole ritrovarsi nel momento del bisogno e scoprire di aver sbagliato nel preparare le provviste o di non averne a sufficienza per superare il periodo critico. Tra le altre cose, questo libro vi mostrerà anche come prepararvi al meglio senza spendere una fortuna.

239.295

Una guida pratica per quanti vogliono acquisire maggiori competenze nella gestione dei gruppi utilizzando i giochi psicologici.

239.280

239.296

Uno dei motivi per cui il mestiere dell'insegnante è tra i più difficili è che presuppone una formazione continua e in costante aggiornamento: un docente non può smettere mai, per nessuna ragione, di essere stimolato dal

contesto umano in cui opera e dalle richieste complesse della società in cui lui e i suoi studenti vivono. Prof, non capisci niente! — costruito sui botte e riposta più tipici della dialettica professore-alunno — fornisce agli insegnanti strategie pronte all'uso e percorsi formativi o autoformativi per ottimizzare la didattica, insegnare metodi di studio efficaci e comunicare con le proprie classi in modo significativo e costruttivo. Proprio perché pensato come strumento di lavoro per tutti i docenti, il volume propone, alla fine di ogni capitolo, delle schede operative che l'insegnante può usare per: - dedurre tracce di lavoro da sviluppare con i propri studenti, - creare percorsi disciplinari da utilizzare in classe - autovalutare la propria didattica.

Il Manuale di Pediatria - La Pratica Clinica, giunto alla sua Seconda Edizione, è destinato a Studenti del Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia, Specializzandi in Pediatria e Neuropsichiatria Infantile, Pediatri ed è strutturato per essere un testo maneggevole e di facile consultazione ma al tempo stesso completo e aggiornato, basato sui principi della Evidence Based

Medicine. Il testo tratta tutti gli argomenti principali della Pediatria Generale e Specialistica ed è organizzato sia in capitoli con impostazione tradizionale, sia in inquadramenti sotto forma di tabelle, in cui vengono riportati i principi clinici/diagnostici/terapeutici e le diagnosi differenziali. Il testo contiene inoltre flow-chart e algoritmi decisionali, con lo scopo di fornire al lettore strumenti di facile e rapida consultazione. I presupposti che hanno guidato la stesura del Manuale trovano realizzazione in una veste grafica che intende guidare il lettore in una consultazione "su misura": i capitoli contengono infatti sia informazioni di base, fondamentali e irrinunciabili per lo studente di Medicina in fase di studio, sia informazioni dettagliate destinate invece a coloro che intendono approfondire e aggiornare le proprie conoscenze. Questo testo ha inoltre l'obiettivo di approfondire argomenti, di carattere socio-culturale, meno tradizionalmente affrontati nei Manuali per lo studio della Pediatria, ma di grande attualità e che rappresentano un bagaglio culturale indispensabile per le figure professionali impegnate nel difficile compito di assistere e curare i bam-

mini e gli adolescenti di oggi, inseriti in contesti familiari, sociali e culturali molto diversi dal passato e costantemente in evoluzione

Questa è la storia di Giò e di suo padre separato, che infiniti dolori inflisse a entrambi. Oltre a inestimabili gioie, che qualcuno tentò inutilmente di cancellare. Fu, senza dubbio, una guerra. Più esattamente, un percorso di guerra. Con molte trappole disseminate, che è meglio imparare a conoscere ed evitare. Qualcuno potrebbe anche interpretare questo romanzo come un "Manuale di sopravvivenza del Padre Separato". Per altri assomiglia a un giallo. Poteva essere una storia come tante di separazione coniugale. Diversamente da tutte, fu particolarmente efferata, soprattutto il giorno in cui un bambino, legato a suo padre e ai propri diritti, si vide improvvisamente e senza ragione negata la possibilità della consueta visita settimanale. Assieme a tutto il resto. E si ritrovò a protestare, e piangere, e tra le lacrime urlare: "Ma domani è mercoledì".

Ecco qui, il manuale salvavita definitivo per donne single (e principesse "prendimi e portami via") che vogliono

sopravvivere in una realtà maschile decisamente caotica. Sono tante le tipologie sotto le quali gli uomini cercano di nascondersi pur di fuggire a loro stessi e a una relazione amorosa: l'uomo non ancora pronto, il seduttore indeciso, il gaudente al secondo giro di boa... Basta focalizzare il bugiardo in questione, con il suo principio attivo, gli effetti collaterali e la modalità di assunzione e poi seguire le relative avvertenze, utili per godersi nel modo più appropriato (se proprio lo si desidera) queste relazioni, ma soprattutto per evitare di rimanere intrappolate in storie che non vanno, e mai andranno, nella direzione dell'amore. Gaia Parenti, psicologa in prima linea nel pronto soccorso del web, ci offre un godibilissimo bugiardino da bag che sbugiarda in modo sano anche le donne, i loro pensieri e i comportamenti fallimentari che ripetono cronicamente all'inizio di una relazione. Una presa di consapevolezza ironica e concreta che può essere assunta, proprio come un farmaco, al momento del bisogno. Perché dire basta agli uomini in perenne fase di crescita è possibile!

1565.22

opo aver letto il Manuale

di sopravvivenza per UX designer sarete equipaggiati di nozioni, tecniche e atteggiamenti per affrontare a viso aperto un qualsiasi progetto di user experience design nella vita reale. Una guida pensata per professionisti del settore creativo, graphic designer, product designer e art director – ma anche imprenditori, startupper, project manager – che hanno bisogno di comprendere e applicare il processo di UX. Grazie a questo manuale potranno resistere (e combattere!) nel mondo del lavoro vero, fatto di clienti con idee poco chiare e spesso privi di budget adeguati, direttori creativi che gridano e lanciano sedie per la stanza, e advisor poco qualificati che usano acronimi a sproposito e portano le startup del tutto fuori strada. È uno strumento concreto e versatile: trasmette metodologie pratiche e racconta situazioni realmente vissute in cui è facile identificarsi, e aprirà tutte le porte della progettazione per l'utente.

A chi non è capitato di ascoltare di continuo quella canzone che sembra descrivere esattamente il nostro mal d'amore? E chi non è mai esploso in un grido liberatorio cantando a squarciagola il brano che in quel momento

sente esprimere meglio di ogni altro il suo stato d'animo? Massimo Cotto racconta 344 canzoni attraverso storie, meraviglie, segreti e ricordi personali, catalogandole secondo il bisogno a cui possono rispondere o il disturbo che aiutano a curare. Non solo un compendio delle tracce fondamentali del nostro rock quotidiano, ma un atlante emozionale, un mosaico di suoni, parole e sensazioni che scaturiscono dagli ascolti. Affabulatore irresistibile, forte di un patrimonio di aneddoti e citazioni apparentemente immenso, Cotto trasmette il piacere di narrare e ci regala un libro che è un compagno di viaggio, una guida, un'agenda o un blocco per appunti, un talismano, un ricettario, uno di quei volumi da consultare in ogni occasione, consapevoli del fatto che la musica «se siamo fortunati ci salva la vita, nella peggiore delle ipotesi ci migliora la giornata».

1065.191

Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. **ODIO OSTENTAZIONE, IMPOSIZIONE E MENZOGNA.** Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Tu esisti se la tv ti considera. La Tv esiste se

tu la guardi. I Fatti son fatti oggettivi naturali e rimangono tali. Le Opinioni sono atti soggettivi cangianti. Le opinioni se sono oggetto di discussione ed approfondimento, diventano testimonianze. Ergo: Fatti. Con me le Opinioni cangianti e contrapposte diventano fatti. Con me la Cronaca diventa Storia. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italiani. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

Guida pratica e completa per proteggere la TUA famiglia dai pericoli di Internet. In 228 pagine, con centinaia tra immagini e collegamenti ipertestuali per approfondire, tutte le

tecniche e le pratiche per trasformare immediatamente i dubbi in certezze. Spiegazioni chiare e puntuali per configurare i dispositivi di casa, gestire con successo situazioni particolari e dare vita ad un sano scambio di esperienze tra generazioni. Puoi continuare a essere un buon genitore anche nella promiscuità tra il mondo reale e il mondo virtuale. Piccoli geni del computer, ragazzi sempre connessi, adolescenti che si frequentano virtualmente, giovani che sperimentano nuove identità. La tecnologia, che per noi è solo un mezzo, per loro è il mondo in cui sono nati e cresciuti: essa disegna i confini e colora le dinamiche del loro conoscere, del loro socializzare e del loro interagire. Se usi Internet in famiglia questo libro fa per te. Per orientarsi nel caos del presente e ricominciare a far parte di un futuro senza pericoli non è richiesta una laurea in tecnologia, bensì un cambio nei comportamenti: occorre aprire la mente e condividere con i tuoi figli un sano percorso educativo che porti all'utilizzo pieno e positivo di questo meraviglioso mondo che si chiama Internet.

239.306

Come affrontare e superare una delusione amorosa? Questo è il nodo centrale del libro. Quando un amore finisce è difficile guardare avanti. Questo pratico manuale vuole essere un ausilio per superare un momento così complesso. Attraverso degli esercizi e un programma in tre punti, viene offerta al lettore la possibilità di distaccarsi dal percorso del racconto, creandone uno proprio, adatto alla singola storia di vita. Si arriva così alla comprensione profonda di se stessi e della propria esperienza, riuscendo finalmente a dare un senso costruttivo a quanto accaduto.

239.309

Con un linguaggio lieve, ridanciano e volutamente sarcastico si raccontano i primi quattro trimestri di maternità. L'evento più naturale del mondo su cui sembra che ogni persona abbia l'onniscienza assoluta tranne colei che la sta vivendo. Un vero e proprio manuale che prevede un equipaggiamento ad hoc per sopravvivere con il sorriso a 12 mesi pieni di stupore, cambiamenti e consigli assolutamente non richiesti! Dal concepimento alla scelta del medico, dagli esami alla scelta del nome, dalla gestione dei

parenti invadenti e gli amici fantasma. Se è vero che durante la gravidanza gli ormoni regalano molta commozione, questo libro farà in modo che a cadere siano lacrime nate da scroscianti risate.

C'era una volta, una grotta di sale dove i bambini riuscivano a sconfiggere i diavoletti dell'influenza mentre giocavano. Grazie a questo libro contenente un corso omaggio scoprirai come ricreare anche tu una grotta di sale. Negli ultimi anni si sta sempre più diffondendo la ricerca di terapie naturali che hanno per lo più lo scopo di prevenire o attenuare le malattie. Tra queste la Terapia del Sale o Haloterapia. Questa terapia è molto apprezzata dai bambini perché si svolge all'interno di una camera del sale dove è possibile giocare con altri bambini mentre, senza alcuna costrizione su naso e bocca, si respirano piccolissime particelle di sale in grado di raggiungere le vie respiratorie liberandole. Questa semplice azione, porta una serie di benefici: azione antinfiammatoria, antibatterica, mucolitica. purifica bronchi e polmoni effetto disgregante le tossine dell'apparato respiratorio migliora la qualità della respirazione azione sedativa e rilassante cura

e prevenzione delle malattie da raffreddamento, otite, ipertrofia adenoidea e tonsillare, sinusopatie, riniti, rinofaringiti, psoriasi e molti altri. Ecco perché, attraverso le mie esperienze, ho scritto questo libro, grazie al quale scoprirai: le proprietà curative del sale e dei suoi derivati come funziona la grotta del sale e come averne una a casa facile da montare e da trasportare ovunque tu voglia come funziona l'Aerosal® per adulti, bambini e amici a 4 zampe storie di mamme e di pediatra come diventare imprenditrice Aerosal® un corso omaggio riservato per te che troverai alla fine del libro! e molto altro! Elimina i malanni di stagione aggiungendo al carrello questo libro con corso omaggio!

Mangiamo tutti. Sappiamo tutti che alcuni cibi sono migliori per noi di altri, e sappiamo tutti che i cibi che desideriamo non sono di solito quelli che ci fanno bene! La teoria è otti-

ma, ma la pratica è migliore. Questo libro è tutto su come mettere la nutrizione e la teoria della scienza dell'alimentazione da utilizzare nella vostra vita. Imparate quali cibi mangiare e quali evitare e perché. Questo libro vi aiuterà a comprendere la scienza dell'alimentazione e della nutrizione, e vi guiderà nel fare gli anni di ricerca per voi e per la vostra salute. La pratica rende perfetti, la routine è la migliore pratica! Questa guida alimentare vi aiuterà a creare regole alimentari per vivere e a fare un piano dietetico che sia equilibrato, nutriente e che vi tenga impegnati. Il libro spiegherà come eliminare gli zuccheri aggiunti e gustare i sapori naturali del cibo, e vi aiuterà ad impostare un piano alimentare per una vita equilibrata e non elaborata. Inoltre, spiega anche l'uso del digiuno nella vostra dieta e spiega come la consapevolezza e il riposo mentale possono aiutarvi a raggiungere i vostri obi-

ettivi. La cosa migliore è che questo libro non vi dice solo di mangiare o di evitare certe cose, ma vi dà una ragione dettagliata e scientifica per cui dovrete o non dovrete avere certi cibi e bevande nel vostro piano di pasto. Basta con "perché l'ho detto io" o "secondo x blogger". Tutto in queste pagine è supportato dalla scienza dell'alimentazione e della nutrizione, spiegata in modo semplice e suddivisa in morsi facilmente digeribili. Questo non vuol dire che il processo è facile. State allenando la vostra mente a gustare il gusto di cibi non zuccherati, non lavorati, non contaminati, e questo richiede tempo ed energia. Tutto sarà spiegato in passi positivi e semplici che potrete fare per migliorare la vostra vita. Questo libro è per il lettore che vuole mangiare bene e vivere meglio, ma che non era sicuro di dove o come iniziare. Questa è la linea di partenza. Prepararsi. Pronti... via!