



LA CURA ALCALINA

Stephan Domenig

17 x 24 cm - cartonato

176 pagine, illustrazioni a colori

€ 22,50 - 978 88 67530 403



9 788867 530403

Non è la dieta del momento, la classica soluzione "mordi e fuggi" per perdere i chili di troppo prima dell'inesorabile prova costume. La cura alcalina, costituita da una serie di principi semplici ma di assoluta efficacia, non è un programma per perdere peso, anche se questo è probabilmente uno dei suoi benefici più noti. È un approccio olistico alla salute e al benessere, che vi aiuterà a ritrovare l'equilibrio perduto e a stare bene, fuori e dentro.

Probabilmente non ve ne rendete conto, ma quando vi sentite stanchi, affaticati, con lo stomaco gonfio, è il vostro corpo che vi sta lanciando un segnale: vi sta dicendo che soffre per un'eccessiva quantità di acido. Correggendo lo squilibrio acido/basico grazie a un'alimentazione più attenta e consapevole e ad alcune modifiche alle abitudini quotidiane, vi sentirete come nuovi, pieni di energia e vitalità. Il programma vero e proprio si sviluppa in due settimane, durante le quali purificherete l'organismo dalle tossine e inizierete a sperimentare i benefici della cura: vi sentirete più energici, più leggeri, ringiovaniti, perderete peso; il vostro stomaco ve ne sarà grato, la pelle apparirà più luminosa e sarete anche molto più rilassati: insomma, vi sentirete davvero bene. E con il passare dei giorni lo stile di vita alcalino diventerà parte di voi e del vostro modo di essere. Questo libro vi indicherà la strada da seguire per ritrovare armonia ed equilibrio, nell'alimentazione ma anche nella vita.

Prima di diventare Direttore sanitario del prestigioso Original F.X. Mayr Health Center, il dott. **Stephan Domenig** ha lavorato per sei anni come medico Mayr ed è stato assistente medico in vari ospedali in Austria e Brasile. Inoltre, ha conseguito attestati in medicina F.X. Mayr, medicina ortomolecolare, kinesiologia applicata, cronobiologia, medicina d'urgenza e chiropratica.



Guido Tommasi Editore