

Per saperne di più...

Alimentazione, Salute & Fitness

Le immagini inserite nel testo hanno carattere esclusivamente illustrativo ed esplicativo, l'autore non intende usarle per ledere il diritto altrui.

**Ugo De Angelis
&
Patrizia Mancini**

PER SAPERNE DI PIÙ...

Alimentazione, Salute & Fitness

Manuale

Volume 1

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2021
Ugo De Angelis & Patrizia Mancini
Tutti i diritti riservati

*“È con orgoglio che dedichiamo questo nostro manuale
alle tante persone che hanno creduto in noi,
i nostri iscritti del Total Wellness, amici e conoscenti.
Grazie anche a loro abbiamo avuto il coraggio
di intraprendere questa nuova avventura.
Con questo mezzo ci sentiremo più vicini a voi che,
come noi, affrontate con gioia e gratitudine la vita.”*

Ugo & Patrizia

*“Se potessimo dare ad ogni individuo
la giusta quantità di nutrimento ed esercizio fisico,
non troppo piccolo e non troppo,
avremmo il modo più sicuro per la salute.”*

Ippocrate

Libro: dal latino: "Liber, "essere liberi".

Prefazione

Carissimo lettore,

innanzitutto, un affettuoso e caloroso benvenuto nel mondo di: **“Per saperne di più... alimentazione, salute & fitness”**. L’obiettivo, di questo volume, è quello di generare interesse e consapevolezza. Ribadiamo sempre di valutare le info, contenute in questo manuale, approfondendo la ricerca, ma anche mettendole in pratica. Provando. Collaudando. Sperimentando. Purtroppo, viviamo in un’epoca dove giornalmente la pubblicità ci bombarda con slogan guidati a comprare questo o quell’altro prodotto. Cibi raffinati, elaborati, impoveriti, privati da ogni tipo di vitamine, minerali, fibre, ecc. Praticamente alimenti morti. Alimenti che vengono prodotti da macchinari e non da Madre Natura, la quale da milioni di anni ci dà TUTTO quello che necessita all’essere umano per vivere a lungo e in salute! La macchina umana NON dovrebbe MAI ingerire alimenti lattiero-caseario, carne e derivati, insaccati, prodotti confezionati e precotti, dolci da forno, bibite gassate, ecc. Riflettiamo ogni qualvolta mettiamo dentro il nostro stomaco del cibo, domandandoci SEMPRE: “Questo alimento chi l’ha prodotto: l’uomo o Madre Natura?” A te l’ardua sentenza! Ti invito a una buona lettura mantenendo la tua capacità critica di valutare i fatti e scegliere liberamente come migliorare la tua alimentazione, quella della tua famiglia e dei tuoi amici. Per questo validissimo motivo presta attenzione a queste pagine suggerendoti di leggerle, rileggerle, rileggerle, rileggerle...

Ugo & Patrizia

