

crescereleggendo.wordpress.com/

Whole – Vegetale e Integrale: un cambiamento per salute e alimentazione

Posted on marzo 16, 2014 by crescereleggendo



Sentiamo molto spesso parlare di cibi consigliati o cibi da eliminare assolutamente dalla nostra tavola per ritrovare il peso forma ideale, ma **mangiare in modo sano** significa molto di più, significa **ritrovare quel benessere che ci fa stare bene con noi stessi!**

Diete per chi vuole dimagrire se ne trovano ovunque, ma dimentichiamo che la cosa fondamentale e rivoluzionaria è considerare i **cibi vegetali naturali** come **il miglior modo di nutrirci**.

Il libro **The China study**, di **T. Colin Campbell**, già ben noto a chi pensa alla salute del proprio corpo, ci aveva introdotto in un modo nuovo di considerare il cibo, dimostrandoci appunto l'importanza di **imparare a nutrirci** con cibi vegetali.

Grazie all'autore, ora abbiamo la possibilità di conoscere ancora meglio come ottenere più **salute, vitalità ed energia**, con un video della durata di ben 150 minuti **“Whole – Vegetale e integrale“**; un video seminario che vi assicuro vi farà cambiare idea su quelle che son state fin'ora le vostre **abitudini alimentari** fondate su **convinzioni errate**, spiegandovi in modo chiaro i fondamenti pratici e teorici di questa stupenda **scoperta**.

“Voglio fornirvi un nuovo quadro di riferimento per capire il rapporto tra alimentazione e salute, un modello che elimini la confusione, prevenga e curi le malattie e vi consenta di vivere una vita più appagante.”

T. Colin Campbell

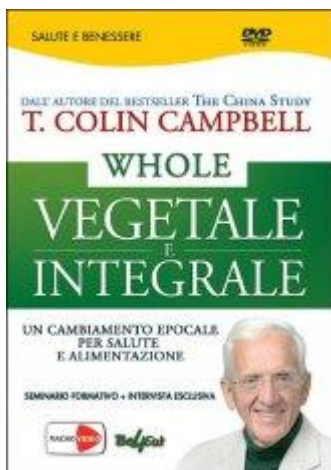
Quali alimenti **preferisci**?

Quante **abitudini errate** hai sulle tue abitudini alimentari?

Conosci l'importanza di mangiare **cibi a base vegetale**?

Sei disposto a **cambiare il modo di mangiare** e cosa mangiare per far ritrovare il **benessere** al tuo corpo?

Queste domande e molte altre che ti starai ponendo troveranno una chiara e forte risposta nel video seminario di **Campbell**.



Ricorda, **sta a noi decidere quali cibi mangiare per far stare bene davvero il nostro corpo**, non si tratta solo di prevenire malattie più o meno gravi, ma con una sana alimentazione regaliamo tantissimi altri **benefici alla nostra salute**.

Come ci insegna **T. Colin Campbell** il nostro corpo mira sempre alla **salute**, e si impegna sempre nonostante i nostri errori alimentari..

..sta a noi sfruttare a pieno le nostre **capacità**,

sta a noi la decisione ultima di **mangiare sano per ritrovare una piena salute**.