

Alimentazione Dei Gruppi Sanguigni Quando Cibo E Mente Parlano La Stessa Lingua Psicoterapia E

La felicità è lo stato naturale di ogni essere vivente. Anche il tuo. Questo semplice manuale, da mettere in pratica ogni giorno, in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo, in compagnia di qualsiasi persona o in solitudine, ti porterà sull'Olimpo della felicità, al solo patto che ti concentri sulla relazione più importante della tua esistenza: quella con te stesso.Quando nasciamo, l'universo ci omaggia di tutta una serie di semi che racchiudono i codici del processo di sviluppo e crescita del nostro giardino. I semi sono le qualità, i sentimenti, le emozioni sui quali decideremo di costruire quell'impero che è la nostra macchina biologica: amore, gratitudine, gioia, abbondanza,felicità, oppure giudizio, arroganza, povertà, rabbia, sottomissione... A seconda della direzione in cui si dirige il nostro impegno, le piante diventeranno rigogliose. Spesso la nostra attenzione viene inossicata dalle idee ed esperienze delle persone che ci circondano. Quali piante vuoi rigogliose nel tuo giardino? Come sceglierle senza intossicazione da condizionamenti esterni? L'eliminazione degli inquinanti esterni è il punto focale per essere davvero padroni della nostra vita.

Il famosissimo libro sulla dieta dei gruppi sanguigni, una pietra miliare per un programma di benessere vero, a misura di se stessi.

Questo libro è scritto per i giovani genitori, specialmente per quelli che non hanno ancora esperienza nell'arte della maternità per aiutare ad alleviare le ansie che seguono la nascita e la cura di un neonato fino a un anno di età. Sebbene il titolo sembra focalizzarsi sulle madri, i padri non sono esentati e dovrebbero anche passare in rassegna questo libro dal momento che anche loro sono coinvolti nella preoccupazione e nel trascorrere notti insonni. Si presume che i neonati siano un dono desiderato di Dio e un carico di gioia per i loro genitori, ma spesso questa gioia viene stroncata da ansie che risultano dalla mancanza di conoscenza. "Vecchie dicerie", miti e credenze culturali che spesso non sono molto corrette, mandando i giovani genitori a correre da un posto all'altro in cerca di soluzioni. Abbastanza divertente, la maggior parte delle cause di preoccupazioni sono spesso processi normali che dovrebbero aver luogo dato che il neonato si riadatta alla vita fuori dal grembo materno. Alcuni sono problemi minori che potrebbero essere risolti da un Pediatra o un buon Professionista Generico spesso tramite counseling, portando un sollievo milioio desiderato e un ambiente rilassato in casa. Comunque, un viaggio verso un posto sbagliato o un suggerimento sbagliato da ambienti sbagliati potrebbe, non solo danneggiare in modo permanente il bambino ma anche condurre al decesso del neonato o infante con molto dolore da parte della famiglia. I fatti in questo libro sono raccolti per aiutare questi giovani genitori ad acquisire le conoscenze di cui hanno bisogno per gestire i loro neonati, ridurre l'ansia ed applicare misure appropriate che aiuteranno i neonati a godere di un inizio in salute nella vita. E' il risultato di molti anni di pratica sia nel campo della salute infantile sia nel sistema ospedaliero pubblico e privato. Esso darà una risposta a molte domande poste da giovani madri che consultano pediatri, altri dottori, infè

La forza della vita

La dieta italiana dei gruppi sanguigni

Zootecnica e veterinaria

A cena con lo psicologo. Semplici consigli per controllare l'alimentazione

rivista settimanale

Quaderni de "La Ricerca scientifica"

Da oltre 20 anni mi occupo di contatti con altre dimensioni. Nel 1997, un essere a me ancora sconosciuto, presenzio alcune delle mie sedute. Mi chiamo Donset e sono un extraterrestre, mi disse. Il nostro pianeta si chiama Lanor ed è situato nella costellazione di Perseus, a est di Orione. Il nome del pianeta da dove provengo è una scissione in realtà discendenti dello stesso ramo ma emigrati per esigenze di spazio-temporale. Donset ha voluto offrirmi un quadro completo del suo mondo tanto misterioso quanto affascinante, rivelando sconvolgenti verità. I capitoli vengono presentati sottoforma di dialogo, utilizzando un linguaggio comprensibile a tutti.

La famosa dieta americana dei gruppi sanguigni rimodellata sulla realtà italiana.

La salute è una scelta. Spetta a ognuno di noi la decisione di stare bene, di mantenersi sani e autosufficienti il più a lungo possibile. In questo manuale è racchiuso un programma rivoluzionario in grado di fornire salute, energia e vitalità straordinarie per arrivare alla longevità senza paure né decadimento psicofisico. E ora di abbandonare l'immobilità e desolante, si deve pensare agli anziani come un valore aggiunto, una risorsa culturale e di saggezza. L'invecchiamento può anche essere giovinezza, arricchimento, esperienza alternativa: un corpo è ancora giovane se la vita psichica e lo spirito sono giovani. Il benessere e la salute vanno mantenuti innanzitutto con una sana alimentazione, movimento fisico e con un rilassamento mentale: la dieta Mima-digiuno-periodica, i semplici esercizi fisici e le indicazioni fornite dal volume sono accessibili a chiunque voglia disintossicarsi e rigenerarsi, e rappresentano una concreta possibilità di miglioramento della vita in età avanzata. Non dobbiamo aver paura d'invecchiare se abbiamo vissuto. Anzi, "dobbiamo considerare i nostri ultimi anni i più belli, meglio del tempo della crescita e della maturità perché vissuti con maggior esperienza e responsabilità in una pieenezza inasperata".

Enciclopedia medica italiana

rassegna mensile di scienza e pratica zootecnica

La dieta per la prevenzione del cancro. Alimentazione e macrobiotica nella lotta contro il cancro

Lo Psicologo nel cassetto

Quello Che Ti Hanno Sempre Tenuto Nascosto Sulle Diete per: Perdere Peso, Dimagrire, o per Aumentare la Massa Muscolare

Ansie di una giovane madre

Un volume completo e di facile consultazione, con un repertorio di oltre mille termini relativi all'anatomia umana e alla fisiologia, arricchito da numerose illustrazioni e dalle rappresentazioni schematiche delle principali ossa, dei muscoli, delle arterie e delle vene del corpo umano.

Mit seinem Bestseller zum Blutgruppenkonzept hat Dr. Peter J. D'Adamo schon zahllose Menschen überzeugt. Hier erklärt er auf der Basis von neuesten Forschungsergebnissen und Patientenberichten, dass es für beinahe jeden Lebensaspekt ein blutgruppenspezifisches Profil gibt. Unserer Blutgruppe gibt uns Hinweise dazu, wie wir besser und gesunder leben können.

Lebensweise und den emotionalen Ausgleich, beschreibt die passende Zweistufendiät für jede Blutgruppe und erklärt individuelle Diätrichtlinien und Therapien für chronische Krankheiten.

VIAGGIO TRA I CIBI PIÙ ASSURDI DEL MONDO Ittiofagia estrema Antropologia gourmet Entomofagia Geofagia Foodporn Frugivorismo Tossicologia gastronomica Fiorifagia QUASI TUTTO È COMMESTIBILE SU QUESTO PIANETA. BASTA ESSERE CURIOSI. INSETTI CROCCANTI. ARGILLA ROSSA. ERBE E FUNGHI ALLUCINOGENI. SPERMA DI TONNO E CERVELLO DI RENNA. PERSINO ...

ALCUNE PARTI DEL CORPO UMANO. DOPO AVER LETTO QUESTO LIBRO O SI SMETTE DI MANGIARE O SI DIVENTA VERAMENTE ONNIVORI A VOI LA SCELTA. Quando si tratta di alimentazione l'assurdità è un concetto molto relativo. Millenni di esplorazioni culinarie hanno plasmato i modi di vivere di ogni popolo. la sua cultura e tradizioni. Mangiare carne di cavallo è un gesto

per gli anglosassoni, ma sgranocchiare le ossa di un coniglio lo e per il popolo thai, mentre nutrirsi di insetti o di funghi allucinogeni è inconcepibile per italiani innamorato delle lasagne. Da sempre ciò che mangiamo ci dice molto sulle nostre credenze religiose, appartenenze di classe, impegno etico e molto altro. Per questo, mangiare le chapulines – le cavallette messicane – è un atto culturale vero e proprio con cui approciare il Sudamerica. E decidere se rifocillarsi di placenta umana sia riprovevole auto-cannibalismo o un atto nutritivo per le puerpere dipende dalle nostre stravaganti convinzioni. E nel futuro? Perderemo il gusto e tutto sarà sintetizzato geneticamente? Probabilmente saremo molto più responsabili, e forse davvero penseremo

Abasia-Ansometropia

Acido-base equilibrio-Lyme, malattia di

60 Giorni per Perdere Peso e Recuperare la Salute

Rivista di zootecnìa

Disbiosi e immunità. Prevenire e curare le alterazioni dell'equilibrio intestinale

Scegli i menu e i cibi più adatti al tuo gruppo sanguigno Così perdi peso e non ti ammali più

La dieta dei gruppi sanguigni è uno dei metodi più efficaci per perdere peso. Infatti l'appartenenza a un gruppo sanguigno anziché a un altro (0, A, B o AB) determina differenze nelle reazioni fisiche ai vari cibi e influenza in modo diverso il metabolismo. Questo spiega perché alcune persone, pur mangiando poco, tendono a ingrassare, mentre altre, assumendo gli stessi cibi riescono a perdere peso senza fare fatica. Per mantenersi in forma bisogna quindi semplicemente scegliere gli alimenti più adati al proprio gruppo sanguigno.

Il manuale è diviso in quattro parti. La prima, i fondamenti scientifici della conoscenza di se stessi, si concentra sulla definizione del carattere e della personalità, secondo un approccio teorico di base. Nella seconda parte, La personalità, vengono elencati più analiticamente i diversi tipi di personalità e i rapporti che il soggetto instaura con gli elementi fondamentali del suo ambiente; nella terza parte, Come migliorare se stessi e la relazione con gli altri, vengono trattati gli elementi relazionali umani nell'ambito della vita di coppia e della vita sociale. Infine, nell'ultima parte, Oltre le terapie dell'emozione, si affronta un argomento piuttosto nuovo e delicato relativo alla psicologia transpersonale e alla parapsicologia, ovvero tentativi di incontro tra scienza e spiritualità.

Volete sapere tutto sul desiderio di avere un bambino, sul parto e sul bebè? Volete sapere come conciliare il ruolo del papà all'interno della famiglia e dell'ambiente di lavoro, indipendentemente dalla vostra professione? E desiderate un rapporto armonioso con la vostra compagna, nonché una vita sessuale appagante? Oppure cercate soltanto un regalo da fare a un amico? La traduttrice non ha solo fatto una scrupolosa traduzione in italiano del libro, bensì ha adattato il contenuto alla realtà italiana, soprattutto nell'ultimo capitolo in cui si tratta della burocrazia. Nel mio libro imparare: come superare le paure di diventare papà come ci si deve comportare a letto prima e dopo il parto come scoprire se la vostra compagna è incinta quali sono le cose da fare e da evitare durante la gravidanza a cosa dovrete fare attenzione nel rapporto con la vostra compagna come rimaner in forma con il "baby-workout" quali sono le diverse possibilità di partorire come rendere l'appartamento più sicuro e alla portata dei bambini come costruire un buon rapporto con il bambino come rendere noto il lieto evento al mondo come superare le divergenze con la vostra compagna come districarsi nella giungla della burocrazia ... Volete una risposta a queste e ad altre domande? Allora Diventare papà: istruzioni per l'uso è il libro giusto per voi! Imparerete tutto sul desiderio di avere un bambino, la gravidanza, la nascita e il bambino. Sarà il modo migliore per raccogliere informazioni sul tema, ma potrete usare questo libro anche come manuale di consultazione. Se poi volete un libro che... vi fornisca i fatti più importanti su come diventare papà senza tanti fronzoli, un libro con informazioni supplementari, consigli e checklist, un libro con più di 25.000 parole, Iniziate ora il vostro futuro felice!

L'Italia agricola

Anorexia

LA SALUTE È NEL SANGUE...PER LA MAMMA E IL BAMBINO

Il Morgagni

Ecco come conciliare il ruolo di papà con la famiglia, il lavoro e la carriera

Alimentazione Sportiva per il Bodybuilding e per l'allenamento in Palestra

Cari lettori, vi presento il mio libro, il mio primo libro... e lo dedico alla mia famiglia , che mi ha sempre sostenuta, e dato la forza di vivere! Lo dedico a chi insegue un sogno nella vita; ai tenaci, ai testardi, agli ostinati, a chi cade e si rialza...a chi ci riprova, perché la vera forza è sorridere anche quando la vita non te lo permette. Sono lieta di poter condividere le mie emozioni, le mie sensazioni, le mie gioie e i miei dolori, che mi hanno reso oggi una persona migliore. Questo è il regalo per me oggi. Scrivo con la mente vuota, con il cercare parole e ricordi e perduti, con un vocabolario in mano, con la voglia di parlare della mia vita. Ho deciso di pubblicare questo libro proprio con il mio marchio nato da goce di memoria. Ho deciso di non farlo correggere a nessuno, voglio che venga letto così in modo vero, aprendovi un libro di avventure.

Santina Scaglione

Individuare i veri colpevoli dell'anorexia: una bella sfida. È il primo e necessario passo non solo per curarla, ma anche per prevenirla. Più concause sarebbero a monte di anoressia e disturbi alimentari. Ma siamo sicuri di aver identificato le concause "pietre angolari" dell'anoressia, i veri colpevoli? In caso contrario si rischierebbe di trasformare una concausa in capro espiatorio: ad esempio il rapporto genitori-figli, gettando così l'ombra della colpa sulla famiglia.Non meno avvincente di una "medical serie" televisiva, questo libro percorre intelligenti piste d'indagine che saranno di conforto per chi si trova nel tunnel della colpevolizzazione e che non mancheranno d'interessare il lettore capace di vedere nella malattia una manifestazione dell'umana, affascinante avventura del vivere.

MagraMente Ebook + Audio guida – Per dimagrire senza dieta Scopri come dimagrire senza dieta, usando la testa e tutte le tue risorse, e mantenere il tuo peso forma per sempre! Ecco come perdere i tuoi chili di troppo in modo naturale, senza dieta e continuando a gustare tutto il cibo che ti piace!

DONSET: Dialogo Con Un Extraterrestre

La Food Revolution

Das individuelle Konzept für körperliches und seelisches Wohlbefinden

Enciclopedia medica italiana. 3. aggiornamento della seconda edizione

La Ricerca scientifica

Viaggio tra i cibi più assurdi del mondo

Un viaggio a ritroso nel tempo, tra le mense e le dispense dei nostri antenati, alla ricerca delle origini remote della tradizione culinaria italiana. Un itinerario culturale non meno che gastronomico, per portare alle luce, nelle cucine regionali, i gusti e i sapori che ci provengono dal mondo italoico e greco-romano. Si scopre così, tra queste pagine, che è soprattutto nei piatti della cucina povera e quella dei contadini, degli artigiani, dei bottegai che si rintracciano le radici di una tradizione che si perde nel tempo, e che grazie a massaie inconsapevoli è giunta fino alle nostre tavole, sia pure con le inevitabili varianti dovute al trascorrere dei secoli. Un percorso di lettura e di sapori che passa in rassegna i frutti della terra coltivati dagli antichi e i loro alimenti animali, l'uso del vino, del miele e dei condimenti grassi; come pure i sistemi di cottura, le forme di preparazione e di conservazione dei cibi, gli utensili, le portate. Attingendo alle pagine più vive di Catone, Apicio, Ateneo, Plinio, Columella e ad altri classici, le autrici ci illustrano l'antica arte culinaria e le usanze di un tempo, i leggendari convivi, le rituali libagioni. E attraverso una messe di informazioni, curiosità e aneddoti ci aiutano a guardare nei nostri piatti, per riconoscerne le antiche persistenze, accompagnandoci al tempo stesso nella sperimentazione di ricette millenarie, lungo il filo delle tradizioni gastronomiche regionali.

Alimentazione dei gruppi sanguigni. Quando cibo e mente parlano la stessa linguaLa dieta italiana dei gruppi sanguigniSPERLING & KUPFER

Tutti noi, esseri umani, abbiamo bisogno di una guida, di ricevere importanti e significativi aiuti per poter raggiungere il nostro grande obiettivo: la salute. Troverai non solo schede quotidiane da compilare per 60 giorni in assoluta fiducia e trasparenza verso te stesso e che ti aiuteranno a raggiungere la tua perdita di peso e a migliorare i tuoi esami clinici, ma anche Weekly Check Diet settimanali e Check Diet Test mensili che ti consentiranno di tenere traccia del tuo cambiamento e frasi motivazionali per mantenere la tua determinazione. Troverai anche molti Info Box Salute pensati apposta per fornirti informazioni e curiosità inerenti il tuo percorso e che, se vorrai approfondire le tematiche indicate, potranno ancora di più aiutarti nel raggiungimento del tuo obiettivo. Sei solo tu l'artefice del tuo cambiamento. I risultati saranno solo tuoi e ricordati che dietro un risultato c'è sempre un essere umano che lo ha pensato, desiderato e raggiunto. Buon percorso verso la tua salute! Se ti servono più giorni, trovi anche la versione 90 giorni. Acquista il diario alimentare cliccando su "Aggiungi al carrello" e inizia sin da oggi il percorso verso la tua salute.Silvia La Chiusa, Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e Bionutrizionista. Perfeziona la sua formazione clinica presso il CPS di Gorgonzola (MI) dell'A.O. di Melegnano. Nel 2010 ricopre il ruolo di Psicologo di Quartiere per la provincia di Milano. Ospite in programmi televisivi dedicati al rapporto tra emozioni e alimentazione, nel 2011 fonda il Centro di Psicologia di Cernusco sul Naviglio (Milano-Italia) dirigendo una équipe di Psicologi e presso il quale svolge attualmente la sua attività privata. Come Bionutrizionista, persegue il suo interesse per l'equilibrio neuropsichico, indagando la relazione tra emozioni e alimentazione, riversando lo stesso nella sua professione. Autrice e promotrice del Lavaggio Emotivo, utilizzato presso il suo Centro e presentato in "Emozioni spezzate. Il modello risintonico-emotivo per il trattamento dei disturbi psichici", edizioni Arpanet (2013). Per la stessa casa editrice scrive "Alimentazione dei gruppi sanguigni. Quando cibo e mente parlano la stessa lingua"(2013) e "100 ricette per i gruppi sanguigni" (2014). Per Convalle edizioni scrive "Madri illuse", (2019). Il suo ultimo saggio è

"A dieta con le emozioni. Guida psiconutrizionale per una dieta di successo senza sgarri", Akdp (2020).

La dieta dei gruppo sanguigni

L'Ospedale Maggiore rivista scientifico-pratica dell'Ospedale Maggiore di Milano ed Istituti sanitari annessi

Per scongiurare il punto dinon ritorno

Glossario di anatomia umana (con nozioni di fisiologia)

Enjoy

DNE. La dieta della nicchia ecologica

Vorresti massimizzare i risultati dei tuoi allenamenti con una dieta efficace e bilanciata che riesca a supportare il tuo obiettivo? Se "sì", allora questo libro è per te, quindi...continua a leggere... "Hai sprecato preziosi anni di allenamento in palestra" - Questo è quello che ho pensato tra me e me per non aver seguito un regime alimentare appropriato... Sia chiaro, ho sempre ottenuto dei risultati, ma mai quelli che mi aspettavo di avere per il tipo, la quantità e la qualità degli esercizi che svolgevo. Nel corso della mia vita ho ascoltato tanti falsi miti che girano attorno all'allenamento e alla dieta e che mi hanno sviato dal raggiungere il mio obiettivo. Scommetto che hai già sentito le seguenti affermazioni: I carboidrati non vanno mangiati di sera; Senza creatina e senza proteine in polvere non riuscirai a raggiungere volumi importanti; Il grasso addominale si perde facendo infinite serie di addominali; Allenarsi più di tre volte a settimana ti farà andare in sovrallenamento. Bene, devi sapere che queste sono tutte INFORMAZIONI SCORRETTE. Nutrendoti con alimenti di alta qualità ed adatti al tuo corpo, senza escludere i famigerati GRASSI e CARBOIDRATI, sarai in grado di ottenere RISULTATI IMPORTANTI! La riparazione dei muscoli permette al tuo fisico di aumentare il volume e la qualità muscolare, rendendoti asciutto e muscoloso. Ora, non posso insegnarti come riposare al meglio... Ma di certo posso fornirti tutte le informazioni necessarie per alimentarti come un vero professionista. In questo libro scoprirai: I principi che fino ad oggi ti hanno tenuto segreti sul funzionamento del tuo corpo e come sfruttare i principali nutrienti di cui ha bisogno per crescere rapidamente; Come e quando assumere e massimizzare gli effetti delle vitamine C, D ed E; Tutti i segreti che non conoscevi dei dolcificanti ed i loro effetti sul tuo corpo; Le fantomatiche diete ZERO CARBO funzionano davvero? Scopriilo in questo libro! Tutti i benefici degli amminoacidi semplici e ramificati e perché dovresti conoscerli (solo questo consiglio ti farà massimizzare i risultati in poche settimane); Le 6 strategie alimentari più efficaci per massimizzare ipertrofia e definizione; Gli errori più comuni e dannosi che ogni neofita commie in palestra e che se evitati ti faranno risparmiare tempo e fatica; ...e dulcis in fundo... BONUS EXTRA in REGALO: 1) PIANO ALIMENTARE per massimizzare I tuoi risultati sulla base del tuo gruppo sanguigno: Tabelle pronte all'uso con alimenti consigliati, alimenti neutrali e alimenti sconsigliati per gruppi sanguigni di tipo A, B, AB, Zero; 2) LISTA INTERATTIVA dei migliori prodotti sul fitness testati da me; 3) PERCORSO DI CONSULENZA DIRETTA per diventare un caso studio di successo... Cosa stai aspettando? - Inizia subito ad alimentarti in modo corretto e regalati questo manuale specifico sull'alimentazione sportiva. Non perdere altro tempo - Clicca su "Acquista ora" accedi a queste preziose informazioni ed ottieni il corpo dei tuoi sogni!

Il cibo è un argomento sempre più diffuso: programmi culinari, libri di ricette e un'offerta alimentare sempre più ricca e variegata invadono la nostra quotidianità. A questo si contrappone il mito di un corpo magro e in forma, il proliferare di diete e prodotti dimagranti. Siamo quindi vittime di una forte ambivalenza: da un lato il cibo inteso come piacere, dall'altro il cibo come tentazione. Come gestire, quindi, il nostro rapporto col cibo? Il libro di Anna Green ci aiuta a comprendere come l'approccio all'alimentazione si sia modificato nel tempo, i significati nascosti nel cibo e le patologie ad esso collegate. L'autrice, inoltre, fornisce alcune essenziali linee guida per migliorare il nostro approccio all'alimentazione e vivere una serena ed equilibrata relazione con essa.

La Food Revolution è il libro più importante mai scritto sulla nostra salute e quella del pianeta. Da anni sappiamo che l'intero pianeta è in crisi; siamo allarmati dal riscaldamento globale e da un livello di inquinamento non sostenibile negli oceani e nelle falde acquifere; scandali e denunce alimentari ci mostrano che la maggior parte del cibo che mangiamo è nocivo, mentre le frontiere dell'ingegneria genetica, applicate all'agricoltura, presentano diverse zone d'ombra, quando non sono diventate nuovi strumenti di sfruttamento delle popolazioni più povere. Saperlo però non basta se per primi non cambiamo atteggiamento. Cosa accadrebbe se smettessimo di mangiare prodotti animali, il cibo più tossico e costoso che l'umanità abbia mai conosciuto, e ci orientassimo a un'alimentazione tutta vegetale? In questo saggio che è diventato un classico del movimento ambientalista, John Robbins ci svela il legame intrinseco tra il nostro cibo e il nostro mondo, ci spiega come districarci nella giungla di informazioni sulle scelte alimentari (diete comprese) scoprendo quanto l'industria del cibo non ci dice. Per mettere in atto una vera «rivoluzione del cibo»: riprendendoci il potere di votare ogni giorno con «forchetta e coltello», per un'alimentazione sana, senza sofferenza e sostenibile. Una lettura appassionante per chiunque si preoccupi della sicurezza alimentare, delle condizioni degli animali ma anche, semplicemente, del destino del pianeta.

Diventare papà: istruzioni per l'uso

4 Blutgruppen - Richtig leben

Dieta? Una questione di Testa. Come perdere peso mangiando quello che vuoi e per sempre

Manuale pratico di gioia quotidiana. Tutto quello che dovresti sapere per vivere sano e felice

Alimentazione dei gruppi sanguigni. Quando cibo e mente parlano la stessa lingua

Diario Della Mia Dieta