



Strumenti Utili

- [Olio di Fegato di Merluzzo Extra Vergine](#): 3 capsule al giorno, divise ai pasti principali
- [Betaina HCL con pepsina](#)
- [Occhiali blue filtranti e blue bloccanti \(contattare info@evolutamente.it per uno sconto\)](#)
- [Fotobiomodulazione \(contattare info@evolutamente.it per sconto che fate parte di questo percorso\)](#)
- [Sistema Meditazione Profonda](#) opzionale basta anche una buona abitudine a meditare

Libri da STUDIARE

Questa lista di libri non è stata fatta tanto per riempire un foglio, tantomeno è facoltativa ma è importante non semplicemente leggere ma STUDIARE CON ATTENZIONE. Limitarsi a studiarli a ben poco serve, dovete poi applicare quanto imparato nella vostra vita quotidiana.

La lista dei libri è fatta in ordine di lettura.

- La Sindrome Psico-Intestinale_
- [Tradizioni alimentari: libro di ricette](#)
- [Perché dormiamo](#)
- [Insonnia: il male del nuovo secolo](#)
- [Piccole abitudini per grandi cambiamenti](#)
- [L'arte di respirare](#)
- [La biologia delle credenze](#)
- [La forza nel freddo](#)
- [Puoi guarire la tua vita](#)
- [Colesterolo e Salute: Tra Mito e Verità](#)
- [Vitamina D](#)
- [Cereali antichi e moderni](#)

