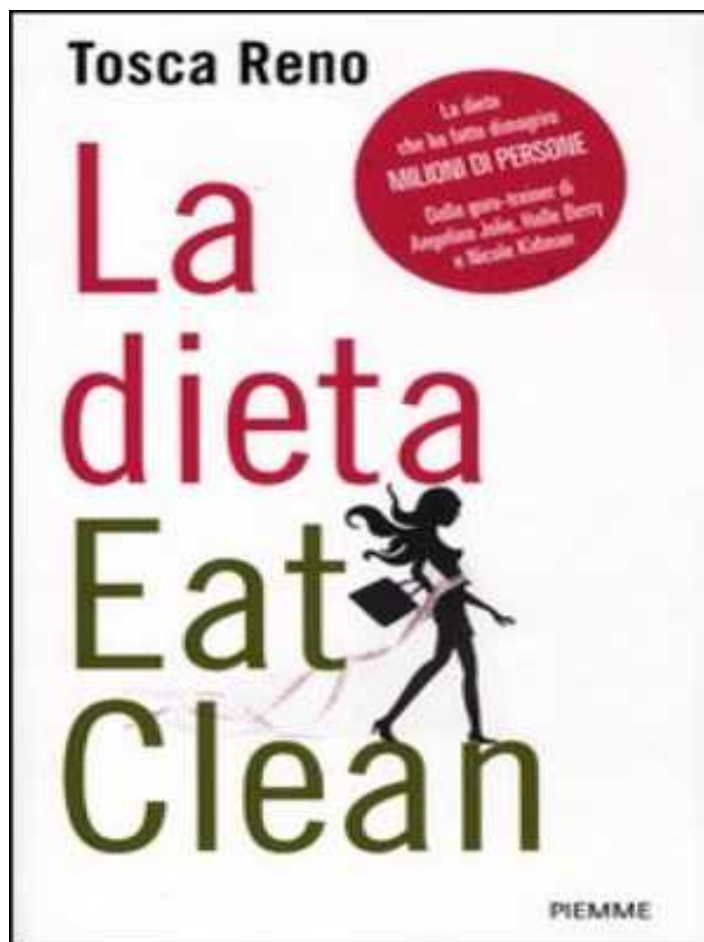


La dieta Eat Clean PDF

Tosca Reno



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta Eat Clean. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Tosca Reno
ISBN-10: 9788856625554
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3575 KB

DESCRIZIONE

Partendo dalla considerazione che la forma fisica e la salute dipendono per l'80 per cento dall'alimentazione, per il 10 per cento dall'esercizio fisico e per il restante 10 per cento dalla genetica, Tosca Reno, la guru-trainer di molte star, spiega in dettaglio, e con moltissimi suggerimenti pratici, la dieta Eat-Clean. Tag: dimagrimento, longevità, bellezza, salute. Cosa fare per non contrarre le tipiche malattie che affliggono la nostra generazione (e quelle future). Esempi di programmi alimentari pensati per qualsiasi necessità: per chi vuole cominciare ad applicare il metodo Eat-Clean, per chi ha già "rotto il ghiaccio", per chi vuole ottenere rapidamente il massimo dei risultati, per chi ha famiglia, per chi è celiaco, per i vegani. Contiene liste della spesa già pronte e un variegato elenco di ricette Eat-Clean.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Scopri La dieta Eat Clean di Tosca Reno, E. Tassi: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da 29€ spediti da Amazon.

Mangiare pulito funziona davvero per dimagrire e tornare in forma? A quanto pare sì, a dirlo è la dieta clean o clean eating, che punta su alimenti sani.

La dieta più acclamata degli usa è un vero e proprio programma detox da cui trarre insegnamento per la tavola di tutti i giorni. Scopriamola insieme!

LA DIETA EAT CLEAN

[Leggi di più ...](#)