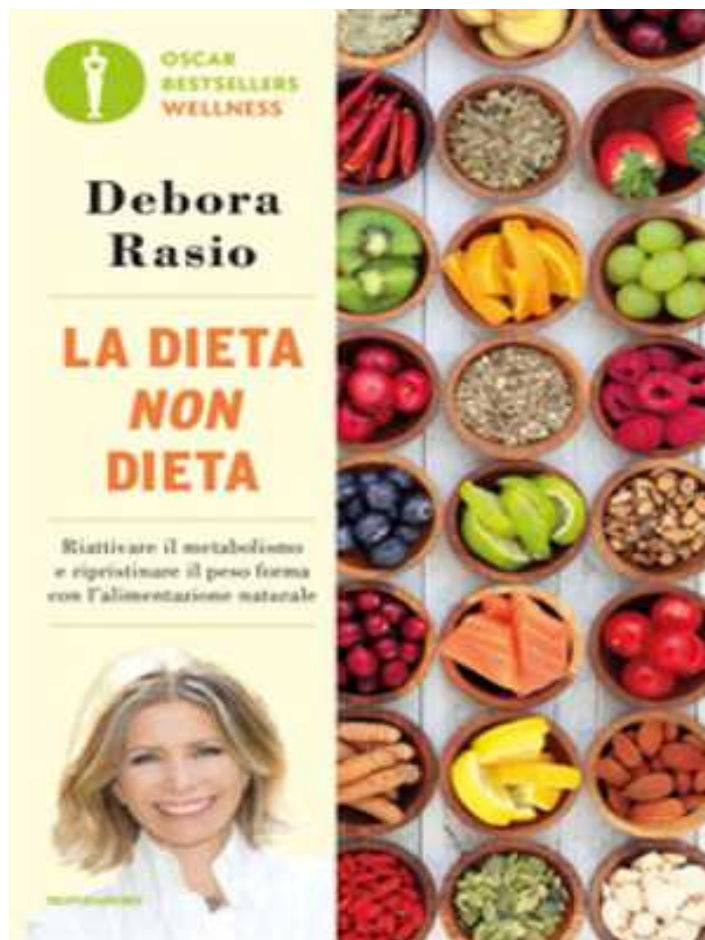


Tags: La dieta non dieta. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale libro pdf download, La dieta non dieta. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale scaricare gratis, La dieta non dieta. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale epub italiano, La dieta non dieta. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale torrent, La dieta non dieta. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale leggere online gratis PDF

La dieta non dieta. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale PDF

Debora Rasio



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta non dieta. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Debora Rasio
ISBN-10: 9788804688389
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1678 KB

DESCRIZIONE

Chi di noi non ha mai seguito una dieta, o quantomeno desiderato farlo? Non c'è che l'imbarazzo della scelta tra le infinite novità proposte dai mezzi d'informazione o pubblicizzate dalle celebrità. Quello che pochi sanno, però, è che la forza di volontà spesso non è sufficiente: infatti, il 95 per cento delle persone che affrontano una dieta nei due anni successivi riprende il peso perduto. Come è possibile? E come affidarsi invece a un programma alimentare efficace, che sia insieme fonte di benessere e serenità per la vita? A queste e ad altre fondamentali domande sul tema risponde Debora Rasio, con la passione di chi fin da bambina è rimasta affascinata dalla scienza del corpo umano, il rigore della studiosa che vanta un'apprezzata attività di ricerca all'estero e la chiarezza espositiva della divulgatrice. Sgombrando il campo da una serie di convinzioni erranee, l'autrice ci riporta alle origini di una parola e di una pratica che la saggezza degli antichi concepiva come «modo di vivere», come disciplina di tutti gli aspetti della vita quotidiana che contribuiscono alla nostra salute: insieme al cibo, anche il movimento, la respirazione, l'esposizione alla luce naturale del sole, il buon riposo notturno, i pensieri che pensiamo e le emozioni che proviamo. La cultura moderna ha stravolto l'armonia di questa visione, ci ha indotti a classificare il cibo in «permesso» e «proibito», aprendo le porte a disturbi del comportamento alimentare. Il concetto di caloria ha soppiantato il piacere del gusto, spingendoci a mangiare alimenti altamente trasformati che turbano l'equilibrio metabolico lasciandoci sempre più grassi e affamati. Un'alimentazione troppo ricca di zuccheri, farine e oli vegetali raffinati ha compromesso il nostro naturale diritto alla longevità in salute. La soluzione è però a portata di mano: tornare a nutrirci del cibo che la Natura «ha pensato» per noi. La «dieta non dieta» ci insegna che è possibile alimentarsi in modo corretto, dimenticando calcoli e teorie, con un piano strategico articolato in quattro fasi della durata di un mese ciascuna e accompagnato da pratici menu tipo e da una raccolta di ricette appetitose e salutari. Così, aiutandoci a rieducare il gusto alla riscoperta dei sapori semplici e autentici della tradizione (persino della frittura, che non solo non fa ingrassare ma ha un elevato potere saziante e tiene «allenato» il fegato), ci permette di restituire al cibo il valore di strumento necessario per preservare vitalità, energia, salute mentale e spirituale oltre che fisica ed emozionale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Compra il libro La dieta non dieta. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale di Debora Rasio; lo trovi in offerta a prezzi ...

Libro: La Dieta non Dieta di Debora Rasio. Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale.

Riattivare il metabolismo e ripristinare il peso forma con l'alimentazione naturale ... che aiuta a mantenere il peso forma e continuare a dimagrire, ...

**LA DIETA NON DIETA. RIATTIVARE IL METABOLISMO E RIPRISTINARE IL PESO
FORMA CON L'ALIMENTAZIONE NATURALE**

[Leggi di più ...](#)