

Pancia piatta per sempre PDF

Paolo Cataldi



Questo è solo un estratto dal libro di Pancia piatta per sempre. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Paolo Cataldi
ISBN-10: 9788857308067
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3534 KB

DESCRIZIONE

Contrariamente a quello che molti pensano, la prima causa di una pancia gonfia non sono i chili di troppo ma il cattivo funzionamento dell'intestino: non si tratta quindi solo di un problema estetico, bensì di un vero e proprio disturbo. La buona notizia è che con un'attenta revisione dello stile di vita e dell'alimentazione, chiunque può ottenere un ventre perfettamente piatto, ritrovando benessere e conquistando una migliore salute. Nessuna ricetta complicata, solo 7 regole d'oro, facilmente attuabili, messe a punto da un gastroenterologo che da molti anni effettua ricerche nel campo della dietoterapia e che offre qui il risultato della sua esperienza scientifica. Completano questa terza edizione del libro, integralmente rivista e aggiornata, un capitolo dedicato ai 'cibi della salute', alimenti particolarmente benefici e amici dell'intestino, e un accenno alla cura Mayr, per chi volesse affinare le pratiche di disintossicazione e rieducazione alimentare.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Week End Pancia Piatta a Milano con Simona Vignali Naturopata e Serena Babbo Fitness Trainer. Ottieni anche tu i benefici del METODO PANCIA PIATTA®! La pancia piatta ...

Un'alimentazione corretta è il primo passo da fare per avere sempre una pancia piatta e tonica. Limita il consumo di carboidrati (quindi pasta, pane e ...

Acquista il libro Pancia piatta per sempre di Paolo Cataldi in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

PANCIA PIATTA PER SEMPRE

[Leggi di più ...](#)