

La dieta LeBootCamp PDF

Valérie ORSONI



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



Autore: Valérie ORSONI
ISBN-10: 9788868363123
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3966 KB

DESCRIZIONE

Valérie Orsoni, prima di diventare coach ed esperta di nutrizione, è stata una giovane donna in sovrappeso che è arrivata a sperimentare fino a quaranta tipi di diete. Ogni volta perdeva chili e poi regolarmente li riguadagnava con enorme delusione e parecchi sensi di colpa. Un giorno ha deciso che doveva trovare una soluzione definitiva, sana e senza dover rinunciare ai suoi cibi preferiti. Ha letto, studiato, provato per selezionare i fattori più efficaci di ogni regime. Il programma comporta quattro fasi, una più potente dell'altra: Detox: libera il corpo dalle tossine, i primi chili se ne vanno in fretta, si fa un pieno di energia e antiossidanti. Attacco: si perdono i chili più difficili, si riduce la cellulite, si tonifica il corpo. Booster: ha un effetto accelerante sul metabolismo per eliminare gli ultimi chili. Perfetto anche dopo periodi di gozzoviglie (tipo le feste). Ideale per ottenere la pancia piatta. Equilibrio: la chiave per restare magri tutta la vita è nell'equilibrio acido-basico. Il peso si stabilizza in modo definitivo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

LeBootCamp is a truly gourmet and refreshingly open-minded program. My coach helped me discover things I wasn't even aware of, like my gluten intolerance, as well as ...

La dieta LeBootCamp è la proposta di Valerie Orsoni, una manager francese trapiantata negli USA che propone una dieta basata sull'indice glicemico e l'equilibrio ...

La Dieta LeBootCamp - Introduzione - L'unico approccio che garantisce contemporaneamente dimagrimento, salute, energia, tonicità - Su Il Giardino dei Libri.

LA DIETA LEBOOTCAMP

[Leggi di più ...](#)