

Tags: La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma libro pdf download, La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma scaricare gratis, La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma epub italiano, La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma torrent, La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma leggere online gratis PDF

La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma PDF

Mark Hyman



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mark Hyman
ISBN-10: 9788804673569
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3649 KB

DESCRIZIONE

Siete sovrappeso? Avete la glicemia alta? Sentite spesso il desiderio di mangiare zucchero e carboidrati raffinati? Soffrite di ipertensione? Nella vostra famiglia ci sono casi di diabete, malattie cardiache o di obesità? Se avete risposto sì a una qualsiasi delle precedenti domande, questo libro fa al caso vostro. Gli studi più recenti dimostrano che la causa principale di sovrappeso, diabete, patologie cardiache, cancro, demenza e altre malattie è uno squilibrio dei livelli di insulina nel sangue. Milioni di persone al mondo ne soffrono, ma non tutte lo sanno. Per fortuna è un problema reversibile, e questo libro ci spiega in quale modo. In "La dieta dell'equilibrioglicemico" il dottor Hyman presenta il suo programma, basato su studi scientifici, per riequilibrare i livelli di insulina e di zucchero nel sangue. Identifica i sette passi chiave per raggiungere il benessere - correggere l'alimentazione, regolare gli ormoni, ridurre lo stato di infiammazione, migliorare la digestione, massimizzare la disintossicazione, accelerare il metabolismo, eliminare lo stress - e delinea un programma pratico in sei settimane, fornendo a ciascun lettore gli strumenti per personalizzare il proprio approccio. Con questionari e test di autodiagnosi, indicazioni su integratori e farmaci, menu corredati da ricette, consigli su strategie antistress e attività fisica, "La dieta dell'equilibrio glicemico" ti permetterà di riconoscere e agire sulle cause dei tuoi specifici problemi di salute. Un metodo innovativo per perdere peso, prevenire le malattie e stare bene subito e per sempre: negli Stati Uniti è diventato un vero fenomeno editoriale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma di ...

La Dieta dell'Equilibrio Glicemico (eBook) Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma

La dieta dell'equilibrio glicemico. Il programma in sei settimane per perdere peso, prevenire le malattie e sentirsi in splendida forma è un libro scritto da Mark ...

**LA DIETA DELL'EQUILIBRIO GLICEMICO. IL PROGRAMMA IN SEI SETTIMANE PER
PERDERE PESO, PREVENIRE LE MALATTIE E SENTIRSI IN SPLENDIDA FORMA**

[Leggi di più ...](#)