

Dimagrire con i perché PDF

Rosanna Lambertucci



Questo è solo un estratto dal libro di Dimagrire con i perché. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Rosanna Lambertucci

ISBN-10: 9788804621119

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3631 KB

DESCRIZIONE

Non esiste una dieta uguale per tutti. Ogni persona dimagrisce in modo diverso perché ogni persona è diversa dalle altre. Rosanna Lambertucci, la giornalista specializzata nella divulgazione dei temi della salute legati al cibo, ha elaborato un nuovo metodo per dimagrire. In base alle caratteristiche psicologiche e fisiche del paziente, che emergono aiutandolo a chiedersi il perché di certi comportamenti alimentari, la Lambertucci consiglia una serie di scelte alimentari che conducono alla duratura perdita di peso e al ritrovamento del benessere. Il libro contiene un test, le ricette della salute e alcuni suggerimenti per cucinare i cibi in maniera sana.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

L'Interval training è l'allenamento che ti fa dimagrire e ti rimodella in tempi brevi. Ecco 4 proposte da non perdere in palestra

Se anche tu fai uno di questi 6 errori comuni che riguardano il pranzo, probabilmente sei anche tra quelli che non riesce a dimagrire e non sa perché.

Saltando i pasti si rallenta il metabolismo e si induce il corpo ad assimilare le calorie del pasto successivo convertendole in depositi di grasso. Il nostro

DIMAGRIRE CON I PERCHÉ

[Leggi di più ...](#)