

Keywords: La dieta Dukan dei 7 giorni libro pdf download, La dieta Dukan dei 7 giorni scaricare gratis, La dieta Dukan dei 7 giorni epub italiano, La dieta Dukan dei 7 giorni torrent, La dieta Dukan dei 7 giorni leggere online gratis PDF

La dieta Dukan dei 7 giorni PDF

Pierre Dukan



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta Dukan dei 7 giorni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Pierre Dukan
ISBN-10: 9788868362843
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1501 KB

DESCRIZIONE

Il primo fronte, ovvero la mia dieta originale nelle sue 4 fasi, quella che trovate nei dettagli ne "La dieta Dukan", ha dato risultati eccezionali, facendo dimagrire milioni di persone. Mi sono però reso conto che il suo potenziale e la motivazione richiesta potevano risultare eccessivi per un gran numero di individui. "La dieta Dukan dei 7 giorni", basata sul metodo dolce della Scala Nutrizionale, è l'alternativa che ho voluto creare su misura per loro. Se siete dimagriti con il primo fronte, ma poi avete ripreso una parte dei chili persi, e volete sbarazzarvene definitivamente, fa proprio al caso vostro. Ma si rivolge anche a chiunque abbia un sovrappeso inferiore ai 15 chili, non abbia urgenti problemi di salute, e preferisca quindi dimagrire a un ritmo più consono alla sua indole, senza essere costretto a rifiutare nel lungo termine un bicchiere di vino, una porzione di formaggio o un quadratino di cioccolato... Con questo secondo fronte, esamineremo insieme, per la prima volta, la dimensione affettiva del sovrappeso, il suo intimo rapporto con il benessere, la realizzazione e la felicità. In realtà, il sovrappeso manifesta un'insoddisfazione che vi insegno a colmare senza dover ricorrere alla compensazione alimentare. Infine, "La dieta Dukan dei 7 giorni" vi trasforma completamente, mentre dimagrite! Uno scalino dopo l'altro, una settimana dopo l'altra.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Ciao ragazze, ho letto il libricino relativo a questa dieta e l'ho trovata molto interessante. E' una dieta...

La dieta Dukan dei 7 giorni: la finta soluzione per chi non riesce a seguire la difficilissima dieta Dukan tradizionale.

La dieta Dukan afferma di produrre ... (1-7 giorni): si inizia la dieta mangiando illimitatamente proteine magre più 1,5 cucchiaini di crusca di avena al giorno ...

LA DIETA DUKAN DEI 7 GIORNI

[Leggi di più ...](#)