

Keywords: La dieta persona. Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire libro pdf download, La dieta persona. Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire scaricare gratis, La dieta persona. Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire epub italiano, La dieta persona. Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire torrent, La dieta persona. Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire leggere online gratis PDF

---

## **La dieta persona. Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire PDF**

**Tiziana Stallone**



***Questo è solo un estratto dal libro di La dieta persona. Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Tiziana Stallone  
ISBN-10: 9788867024810  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4265 KB

## DESCRIZIONE

L'altissimo tasso di fallimento delle diete dimostra che un programma dimagrante generico, anche se elaborato da un professionista, non può essere adatto a chiunque. E necessario tenere conto di fattori fisiologici diversi per ciascun individuo, come la glicemia, il colesterolo o la massa grassa. Questi, tuttavia, non sono sufficienti per scegliere una dieta: la cosa più importante, infatti, è che chi vuole dimagrire sia consapevole del proprio rapporto con il cibo. La dottoressa Tiziana Stallone, biologa nutrizionista con esperienza in psiconutrizione e disturbi del comportamento alimentare, ha descritto l'atteggiamento nei confronti del cibo in quattro profili psicologici, individuandone gli eccessi, le fragilità e le possibili soluzioni. Per ciascuno di essi - il mangiatore malinconico, quello compulsivo, l'edonista e il mangiatore sociale - la dottoressa Stallone ha poi studiato quattro programmi distinti per cambiare gradualmente e stabilmente le proprie abitudini alimentari. Ricco di esempi pratici e di consigli di buon senso, "La dieta persona" è un metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi appagati e dimagrire.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La dieta persona. Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire : € 16,00

Compra l'eBook La dieta persona: Il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire di Tiziana Stallone; lo trovi in ...

dieta persona il primo metodo basato sulla personalit  per controllare la fame, sentirsi gratificati, dimagrire ... a fare cose che non hai voglia di fare con ...

**LA DIETA PERSONA. IL PRIMO METODO BASATO SULLA PERSONALITÀ PER  
CONTROLLARE LA FAME, SENTIRSI GRATIFICATI, DIMAGRIRE**

[Leggi di più ...](#)