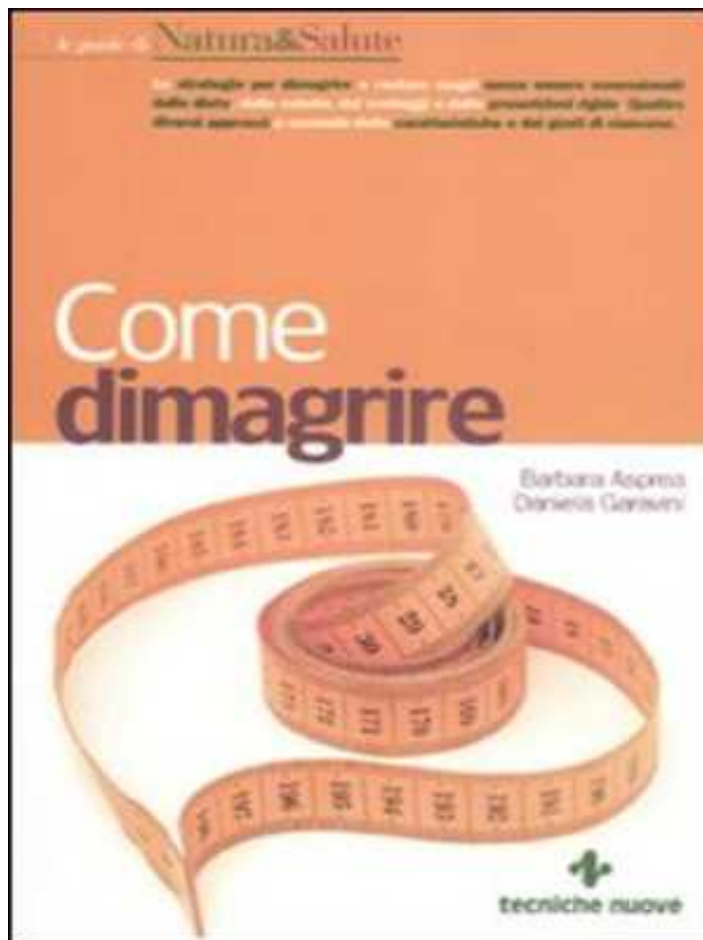


Come dimagrire PDF

Barbara Asprea



Questo è solo un estratto dal libro di Come dimagrire. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Barbara Asprea
ISBN-10: 9788848126830
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3607 KB

DESCRIZIONE

Come individuare il metodo e la dieta più adatta alle proprie caratteristiche di età, sesso, stile di vita, tipo di alimenti preferiti, peso di partenza. Perché non tutti i tipi di dieta sono ugualmente efficaci, perché occorre tenere conto dei gusti individuali nell'impostare i menu quotidiani, perché nel programma di dimagrimento ci possono essere fasi più decise, e altre più blande. In tutti i casi il momento più delicato è quello del ritorno a un'alimentazione "normale", che dovrà essere necessariamente modificata se non si vuole ridare inizio al circolo vizioso. E senza dimenticare che la più grande alleata al mantenimento del peso forma e di un buon rapporto con il cibo è l'attività fisica, da esercitare regolarmente soprattutto quella non strutturata: camminare, salire le scale invece di prendere ascensori e scale mobili, andare in bicicletta, passeggiare all'aria aperta nei boschi o in montagna, nuotare, fare giardinaggio.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Scopri come è possibile dimagrire velocemente in una sola settimana.

Come Dimagrire Velocemente. La maggior parte dei medici raccomanda di perdere peso gradualmente e lentamente. Perdere circa 0,5-1 kg a settimana è più sicuro e ...

Volete dimagrire? Ecco i rimedi e i trucchi più efficaci per accelerare il metabolismo in modo naturale e perdere peso velocemente

COME DIMAGRIRE

[Leggi di più ...](#)