

La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 PDF

Rosanna Lambertucci



Questo è solo un estratto dal libro di La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Rosanna Lambertucci

ISBN-10: 9788804700012

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4838 KB

DESCRIZIONE

La continua ricerca di risposte alla crescente richiesta di benessere psicofisico ha portato Rosanna Lambertucci a scrivere questa nuova dieta che ruota intorno a un punto fermo: non c'è dimagrimento duraturo se prima non si attua una profonda depurazione del nostro organismo. Solo alleggerendo dall'attività quotidiana gli organi più affaticati - fegato, reni e intestino - con un periodo depurante si può affrontare un percorso di dimagrimento e di benessere che non solo durerà nel tempo, ma diventerà un salutare stile di vita. In questo nuovo viaggio dimagrante la Lambertucci ha strutturato, con la consulenza scientifica del dottor Corrado Pierantoni, endocrinologo e nutrizionista clinico, una dieta mensile divisa in tre fasi di dieci giorni ciascuna: Depurazione, Reinserimento, Fase di recupero. Ogni fase segue il metodo 4 più 1 - 4 più 1, ossia quattro giorni ovo-latto-vegetariani seguiti da un giorno vegano. L'eliminazione temporanea di carne e pesce aiuta a disintossicare l'organismo. La divisione in tre fasi permette di concludere il metodo completo di trenta giorni oppure di seguire solo i primi dieci, che sono caratterizzati da un regime alimentare più restrittivo, depurante e drenante, che regala una sensazione di leggerezza, migliorando la funzionalità del fegato, la digestione dei cibi e il loro assorbimento, al fine di ottenere anche un miglioramento generale delle capacità intestinali. Un capitolo intero è dedicato ai 10 superfood, cioè quegli alimenti che hanno la straordinaria capacità di aiutare in modo naturale l'organismo a eseguire al meglio le proprie funzioni. I tre moduli devono essere accompagnati da una costante pratica sportiva leggera e accessibile, tipo la camminata veloce da soli o in compagnia. Lo sport, a qualsiasi età, aiuta il metabolismo e ha comprovati effetti benefici anche sul cervello e la psiche, grazie alla produzione di serotonina, "l'ormone del buonumore". La dieta 4 più 1 - 4 più 1 è un metodo per disintossicare il corpo e l'anima e per perdere peso senza recuperarlo più: un nuovo viaggio per dimagrire, per vivere meglio e più a lungo arricchito da 60 ricette inedite dello chef Fabio Campoli.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Lunedì 1 ottobre alle ore 18:15, presso la Camera di Commercio di Roma - Sala del Tempio Adriano in Piazza di Pietra sarà presentato in anteprima il nuovo libro ...

La nuova Volkswagen Polo è la Polo più grande di sempre. Rispetto al modello precedente, ... (4,05 metri il totale) la larghezza di 7 (da 1,68 a 1,75 metri) ...

Acquista online La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 di Rosanna Lambertucci in formato: Ebook su Mondadori Store

LA NUOVA DIETA 4 PIÙ 1 - 4 PIÙ 1

[Leggi di più ...](#)