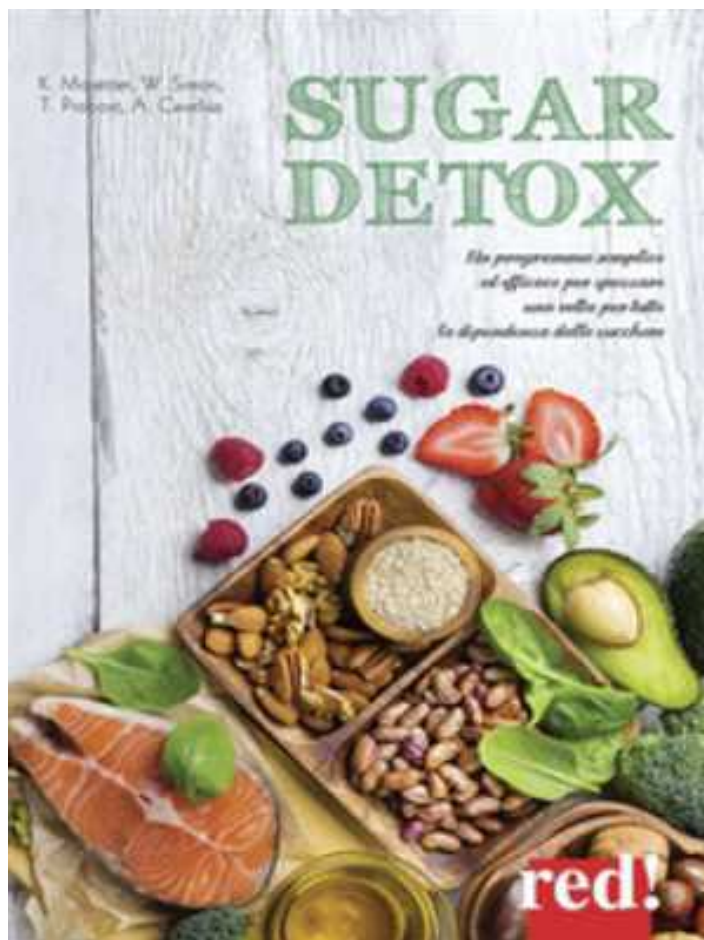


Tags: Sugar detox. Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero libro pdf download, Sugar detox. Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero scaricare gratis, Sugar detox. Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero epub italiano, Sugar detox. Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero torrent, Sugar detox. Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero leggere online gratis PDF

Sugar detox. Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero PDF

Kurt Mosetter



Questo è solo un estratto dal libro di Sugar detox. Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Kurt Mosetter
ISBN-10: 9788857308029
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1022 KB

DESCRIZIONE

Un team di specialisti della salute e dell'alimentazione spiega perché lo zucchero è diventato il nemico più insidioso della dieta moderna e come liberarsene. Fortunatamente, tanto sono alti i rischi cui ci espone un consumo eccessivo di zucchero (dal diabete all'Alzheimer, dall'ipertensione al cancro, alla depressione...) quanto è facile spezzare la nostra "dolce" dipendenza, seguendo i tre step indicati dagli autori: passare al vaglio le proprie abitudini alimentari individuando tutti i cibi che contengono zucchero (anche i più insospettabili); scoprire le alternative salutari allo zucchero e come sostituire alimenti inerti o nocivi con ingredienti vivi e benefici; intraprendere un programma detox di 12 settimane che combina dieta ed esercizio fisico. A completare il libro, 38 ricette sugar-free per mettere subito in pratica i principi della nuova dieta.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Kurt Mosetter, Wolfgang Simon, Thorsten Probst, Anna Cavelius Sugar Detox Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero

dall'edizione inglese The Sugar Detox Plan ... Un programma semplice ed efficace per spezzare una volta per tutte la dipendenza dallo zucchero.

Scopri le ultime uscite e tutti gli altri libri scritti da Thorsten Probst.

**SUGAR DETOX. UN PROGRAMMA SEMPLICE ED EFFICACE PER SPEZZARE UNA
VOLTA PER TUTTE LA DIPENDENZA DALLO ZUCCHERO**

[Leggi di più ...](#)