

Ricette per la dieta iperproteica PDF

Laura Fabris



Questo è solo un estratto dal libro di Ricette per la dieta iperproteica. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Laura Fabris
ISBN-10: 9788848127370
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2238 KB

DESCRIZIONE

Questo testo, scritto per esperienza personali diretta, è rivolto a chi pratica o intende pratici una dieta dimagrante basata, per una fase più meno lunga, sul consumo di soli alimenti proteici si trovano quindi preziosi spunti e indicazioni per evitare la monotonia dell'alimentazione, per non perdere il piacere del palato anche nei momenti di maggiori restrizioni e per conciliare le esigenze di chi è a dieta con quelle del resto della famiglia e di eventuali altri ospiti. E come un salvagente che tiene a galla quando i momenti di sconforto, legati a un regime drastico di sole proteine, minacciano di far naufragare il progetto di dimagrimento. Chi ha già intrapreso una dieta di questo genere ha idea di che cosa si stia parlando; chi ancora non ha cominciato, ma desidererebbe farlo, sappia che la baldanza e la fiducia del primo giorno vacillano già al secondo o al terzo, quando le bistecche e i petti di pollo ai ferri, le fette di bresaola e lo yogurt magro chiudono la gola. Eppure, nonostante le difficoltà, proseguire la dieta è possibile e dà soddisfazione. Basta trovare la ricetta giusta, o meglio le ricette e i consigli giusti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Dieta iperproteica efficace: un menù creato da Samantha Biale, nutrizionista e diet-coach per Elle, scopriilo su Elle.it

Per la prima e la seconda fase della vostra dieta, MinciDélíce vi propone i deliziosi biscotti. Ricchi di proteine.

Libro: Ricette per la Dieta Iperproteica di Laura Fabris.

RICETTE PER LA DIETA IPERPROTEICA

[Leggi di più ...](#)