

La dieta Lemme PDF

Alberico Lemme



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta Lemme. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alberico Lemme
ISBN-10: 9788804688273
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2917 KB

DESCRIZIONE

«In questo libro vi insegnerò i risvolti pratici del mio metodo, in modo che possiate rendervi conto di cosa significhi mangiare secondo Filosofia Alimentare. Vi stupirete nello scoprire quanto sia facile e, soprattutto, lontano da tutto quello che immaginate essere una "dieta". Vi insegnerò a cucinare, e a mangiare a sazietà, e a dimagrire o non ingrassare, o a guarire o non ammalarvi, con gioia e senza nessun sacrificio.» Alberico Lemme ha teorizzato il suo metodo per perdere peso: un'alimentazione che non tiene conto delle calorie e dove si mangia a sazietà, grassi inclusi, e che permette di dimagrire acquistando energia e salute senza soffrire la fame. Un metodo che ciascuno deve adattare alle proprie condizioni psicofisiche, ma che - una volta assimilati i principi base - garantisce la perdita definitiva di molti chili e migliori condizioni di salute, come è successo ai suoi 15.000 "cadetti". In questo libro il dottor Lemme fornisce le linee guida per cucinare secondo i principi di Filosofia Alimentare, spiegando per esempio quali sono i metodi di cottura da privilegiare, come condire i cibi senza usare il sale e dolcificare senza lo zucchero. Quindi espone il suo programma alimentare in due fasi - la prima dimagrante e la seconda di mantenimento - con una selezione di ricette per preparare pranzi gustosi e salutari: antipasti, primi piatti, verdure, carne, pesce e dolci di tutti i tipi. Infine, grazie a un semplice ed efficace gioco interattivo, ci insegnerà come adattare l'alimentazione al nostro gusto e al nostro metabolismo, misurando gli effetti dei cibi sul corpo per arrivare alla combinazione giusta per noi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Dieta Lemme: il dot. Lemme, L'uomo che Sussurrava ai Ciccioni. Cenni di metodologia e applicazione. Valutazione sull'equilibrio nutrizionale

La dieta Lemme lampo è pensata per chi deve perdere peso velocemente. In soli 7 giorni potreste dimagrire anche 4 chili, seguendo i consigli del dottor Lemme.

La dieta Lemme è ormai molto famosa un po' ovunque. Cerchiamo di capire che tipo di menu segue e quali sono i pregi e i difetti di questo regime alimentare.

LA DIETA LEMME

[Leggi di più ...](#)