

Tags: Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso libro pdf download, Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso scaricare gratis, Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso epub italiano, Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso torrent, Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso leggere online gratis PDF

Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso PDF

Riccardo Dalle Grave



Questo è solo un estratto dal libro di Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Riccardo Dalle Grave

ISBN-10: 9788884290786

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2251 KB

DESCRIZIONE

"Perdere peso con gusto" è un libro rivolto alle persone con problemi di sovrappeso o obesità che intendono perdere peso seguendo un programma scientifico di modificazione dello stile di vita basato sulla terapia cognitivo comportamentale e sono interessati ad includere nella loro alimentazione quotidiana piatti a contenuto calorico controllato, poveri di grassi, semplici, veloci, gustosi, adatti a tutta la famiglia ma anche ideali per inviti speciali. 100 ricette tra primi piatti e minestre, secondi di carne e di pesce, contorni e dessert; per ciascun piatto vengono indicati gli ingredienti, la modalità di preparazione, i valori nutrizionali per porzione (apporto di calorie, carboidrati, proteine e grassi) ma anche la difficoltà di preparazione, il tempo di esecuzione ed il costo. Il programma di perdita di peso, illustrato in questo libro, è composto da sei moduli preceduti da una fase di preparazione finalizzata a valutare le indicazioni e le motivazioni alla perdita di peso. I primi quattro moduli sono stati ideati per raggiungere la perdita di peso attraverso la modificazione dell'alimentazione, dell'attività fisica e superando i più comuni ostacoli comportamentali e psicologici alla perdita di peso, il quinto e sesto per affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso. Ogni modulo introduce specifiche procedure e strategie della terapia cognitivo comportamentale per acquisire le abilità necessarie per controllare il peso a lungo termine. Il libro è anche rivolto a tutti coloro che, pur non necessitando di una perdita di peso, desiderano imparare delle ricette gustose ma "leggere" e ai professionisti della nutrizione (medici e dietisti) che attraverso l'utilizzo delle ricette contenute possono aiutare i loro pazienti a seguire un regime alimentare più variato ma caloricamente controllato.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Positive Press Perdere Peso Con Gusto. 100 Ricette Aidap Per Perdere E Mantenere Il ... Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso, ...

Acquista online il libro Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso di Riccardo Dalle Grave, Elettra Pasqualoni in offerta a prezzi ...

Perdere peso con gusto. 100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso "Perdere peso con gusto" è un libro rivolto alle persone con problemi di so-

PERDERE PESO CON GUSTO. 100 RICETTE AIDAP PER PERDERE E MANTENERE IL PESO

[Leggi di più ...](#)