

La dieta supersalute PDF

Massimo Gualerzi



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



Autore: Massimo Gualerzi
ISBN-10: 9788820060114
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2255 KB

DESCRIZIONE

Volete sentirvi in forma, pieni di energia, senza fame nervosa e con la mente libera ed efficiente? Con la dieta SuperSalute è possibile raggiungere questo stato di grazia in poche settimane senza drastiche riduzioni di calorie e di porzioni o digiuni. Il dottor Gualerzi propone infatti - sulla base di recentissime ricerche scientifiche - un metodo all'avanguardia che unisce quattro fattori superefficaci per ottenere una perdita di peso definitiva e un pieno di energia e salute: cronobiologia, disintossicazione, cibi SuperSalute e la possibilità di personalizzare la dieta in funzione dei propri obiettivi e del proprio assetto ormonale. La cronobiologia ci svela quando è il momento migliore per riposare, fare attività fisica, affrontare un impegno mentale, ma soprattutto quando mangiare il cibo giusto al momento giusto. La fase detox, da seguire ogni tre mesi, libera il corpo dalle tossine e sblocca il metabolismo. Ci sono poi alcuni alimenti preziosi, ricchi di sostanze nutrienti e antiossidanti, che si possono inserire con facilità e piacere nei pasti di tutti i giorni, e che garantiscono salute ed effetto antiage. Infine, la consapevolezza delle proprie esigenze e caratteristiche è la marcia in più per ottenere risultati personalizzati senza stress né fatica. I diversi piani alimentari sono arricchiti dalle gustose ricette di Silvia Strozzi, naturopata ed esperta di cucina naturale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

È l'ultima ricerca di Massimo Gualerzi, cardiologo esperto in prevenzione cardiometabolica: si chiama "La dieta SuperSalute" e raccoglie consigli per ...

Con SuperSalute® una dieta per dimagrire e vivere in salute mangiando normalmente grazie ai prodotti Dolce Vita, che permettono una dieta equilibrata.

La dieta supersalute è un libro scritto da Massimo Gualerzi pubblicato da Sperling & Kupfer nella collana I grilli

LA DIETA SUPERSALUTE

[Leggi di più ...](#)