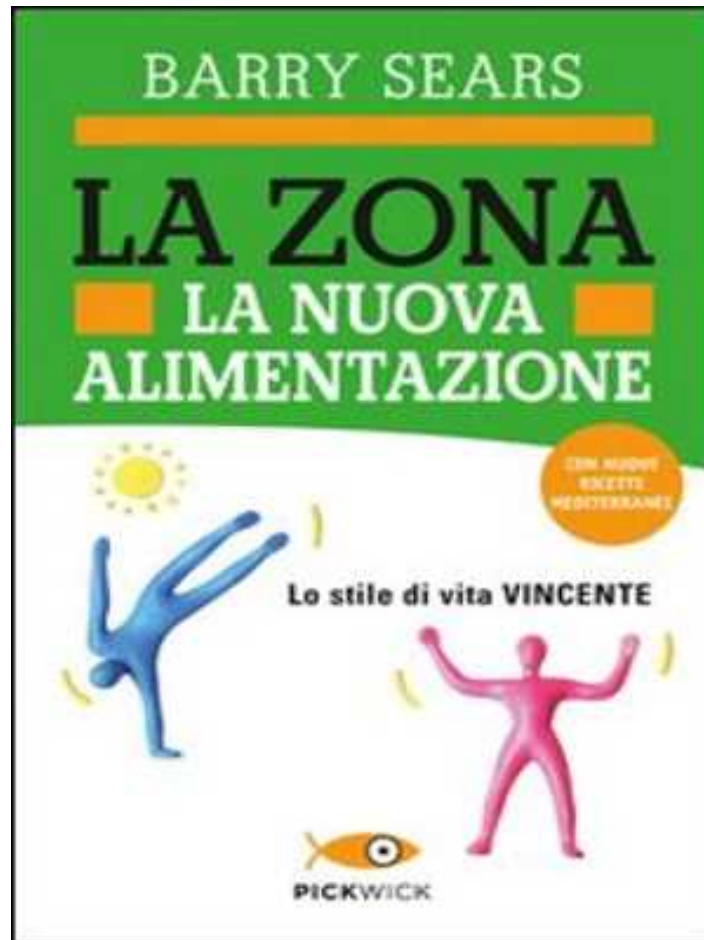


La Zona. La nuova alimentazione PDF

Barry Sears



Questo è solo un estratto dal libro di La Zona. La nuova alimentazione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Barry Sears
ISBN-10: 9788868360351
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4050 KB

DESCRIZIONE

La Zona è un piano alimentare che attraverso un uso bilanciato di grassi, proteine e carboidrati fa perdere il peso in eccesso, ritardare l'invecchiamento, aumentare le difese immunitarie, avere sempre la massima efficienza fisica e mentale. Entrare in Zona vuoi dire ricordarsi delle esigenze del nostro corpo nella sua totalità, mente compresa, rimediando ai gravi danni derivanti da un'esistenza affannata fatta di stress e sedentarietà. In questo libro, il dottor Sears spiega come sperimentare sull'organismo, e sulla psiche, gli effetti di una dieta pro Zona.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La Zona. La nuova alimentazione è un libro di Sears Barry pubblicato da Sperling & Kupfer nella collana Pickwick, con argomento Dietetica - ISBN: 9788868360351

La Zona. La nuova alimentazione è un libro di Barry Sears pubblicato da Sperling & Kupfer nella collana Pickwick: acquista su IBS a 8.18€!

Libro: La Zona - La Nuova Alimentazione di Barry Sears. Lo stile di vita vincente - Con nuove ricette mediterranee.

LA ZONA. LA NUOVA ALIMENTAZIONE

[Leggi di più ...](#)