

Keywords: Dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino libro pdf download, Dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino scaricare gratis, Dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino epub italiano, Dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino torrent, Dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino leggere online gratis PDF

Dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino PDF

Brenda Watson



Questo è solo un estratto dal libro di Dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Brenda Watson
ISBN-10: 9788822706584
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1891 KB

DESCRIZIONE

Finalmente svelato il segreto alla base di un dimagrimento duraturo: il motivo per cui le diete falliscono non c'entra niente con le calorie. Centomila miliardi di batteri vivono nell'apparato digerente umano, e sono loro a farci ingrassare o dimagrire. Quando la flora intestinale non è sana, infatti, la salute dell'intero organismo è a rischio: colon irritabile, affaticamento, obesità sono le malattie che derivano da questi squilibri digestivi. In questo manuale, la nutrizionista Brenda Watson - in collaborazione con il gastroenterologo e chirurgo vascolare Leonard Smith - ci spiega quanto conti nella perdita di peso il cosiddetto "fattore intestinale", fornendoci utili consigli per individuare i "batteri buoni", ridurre l'uso degli zuccheri e incrementare quello dei grassi "sani". Seguendo una semplice dieta per soli 14 giorni, raggiungeremo rapidamente una forma invidiabile e soprattutto duratura, perché non saremo andati a tagliare le calorie ma a cambiare radicalmente la nostra alimentazione e la nostra salute.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il metodo rivoluzionario per raggiungere il peso ideale e mantenerlo per sempre! Una dieta efficace, pratica e facile da seguire Finalmente svel...

Dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino è un libro di Brenda Watson , Leonard Smith pubblicato da Newton Compton nella collana Fuori collana: acquista su IBS ...

dimagrisci per sempre aiutando il tuo intestino (232 reads) advanced accounting (12th edition) (566 reads) macroeconomics: theories and policies (10th edition ...

DIMAGRISCI PER SEMPRE AIUTANDO IL TUO INTESTINO

[Leggi di più ...](#)