

Oggi meglio di ieri PDF

Tosca Reno



Questo è solo un estratto dal libro di Oggi meglio di ieri. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Tosca Reno
ISBN-10: 9788856627367
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1505 KB

DESCRIZIONE

In milioni hanno seguito entusiaste le sue dritte per essere al massimo della forma, su tutte star come Madonna, Halle Berry, Nicole Kidman, Angelina Jolie e Sharon Stone. Per loro, e pure per tutte le altre, Tosca Reno ha scritto quella che è già stata definita "la nuova bibbia per le donne dai trent'anni in su". Non un semplice manuale, piuttosto una memoir pratica in cui potersi riconoscere. Un libro ottimista e pieno di vita, che riesce a tirar fuori da ogni donna quel che a volte nasconde perfino a se stessa e promette risultati esaltanti. La parola d'ordine è: reinventare se stesse. E un lusso che ognuna può concedersi. Non vi scoraggiate, dice Tosca, è capitato a tutte di trascurare la cura di sé in un dato momento della vita. E non è colpa dell'età, accade a trent'anni come a sessanta. Semmai è per quel dannato "senso di colpa" che spesso spinge a mettere in pole position fidanzati, compagni, figli, lavori vari e parenti tutti. Poi un giorno, ecco che l'inevitabile accade: sedute sul divano a sfogliare l'album dell'ultima vacanza, vediamo nelle foto una donna che sorride, ma che ora si riconosce appena tanto è fuori forma in quel bikini crudele che mette in evidenza rotolini e perdita di tonicità. Il campanello d'allarme scatta immediato: "Oddio, devo fare qualcosa!". Da dove e come cominciare lo suggerisce questo libro.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Oggi meglio di ieri è un libro di Reno Tosca pubblicato da Piemme , con argomento Dietetica - ISBN: 9788856611533

Le differenze tra i giovani di ieri e quelli di oggi sono molte; ...

Libro di Reno Tosca, Oggi meglio di ieri, dell'editore Piemme. Percorso di lettura del libro: : In milioni hanno seguito entusiaste le sue dritte per essere al ...

OGGI MEGLIO DI IERI

[Leggi di più ...](#)