

La dieta dei 17 giorni PDF

Mike Moreno



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta dei 17 giorni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mike Moreno
ISBN-10: 9788850243051
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3325 KB

DESCRIZIONE

Tutti noi, almeno una volta nella vita, ci siamo messi a dieta. All'inizio perdere peso sembra facilissimo: un paio di chili che si smaterializzano nel giro di pochi giorni. Poi, improvvisamente, la lancetta della bilancia si blocca e insieme a lei il nostro peso. Ci scoraggiamo, ci arrabbiamo, ma soprattutto siamo stanchi di mangiare sempre le stesse cose: cibi insipidi, monotoni e tristi... Con "La dieta dei 17 giorni" il dottor Moreno ha messo a punto un programma suddiviso in 4 cicli per far sì che il nostro metabolismo possa restare in costante attività. Il programma prevede un ciclo di Accelerazione, che favorisce una veloce perdita di peso, uno di Attivazione, che resetta il metabolismo alternando pasti più o meno calorici, uno di Arrivo, che reintroduce i carboidrati e insegna a sviluppare sane abitudini alimentari e infine uno di Mantenimento, che combina i tre cicli precedenti e ci lascia liberi nel week-end di scegliere i nostri cibi preferiti. Ogni ciclo ha la durata di 17 giorni: la "scadenza" è dovuta al fatto che proprio dopo 17 giorni il fisico inizia a interpretare il nuovo regime alimentare come standard, rallentando la risposta metabolica. Quando ciò avviene è il segnale che è ora di cambiare: nuove combinazioni di carboidrati, proteine, frutta e verdura (e apporto calorico complessivo).

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Ecco in cosa consiste la Dieta dei 17 giorni, come funziona e come seguirla scrupolosamente per perdere peso velocemente Dieta dei 17 giorni, come ...

Dieta di 17 giorni: la dieta si compone di 4 cicli e permette di raggiungere il peso forma e di mantenerlo a vita, scopri come farla.

La dieta dei 17 giorni è stata ideata dal dott. Mike Moreno, laureato alla Irvine and Hahnemann Medical School dell'Università della California.

LA DIETA DEI 17 GIORNI

[Leggi di più ...](#)