

Tags: Sirt. La dieta del gene magro libro pdf download, Sirt. La dieta del gene magro scaricare gratis, Sirt. La dieta del gene magro epub italiano, Sirt. La dieta del gene magro torrent, Sirt. La dieta del gene magro leggere online gratis PDF

Sirt. La dieta del gene magro PDF

Aidan Goggins



Questo è solo un estratto dal libro di Sirt. La dieta del gene magro. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Aidan Goggins
ISBN-10: 9788850249558
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3604 KB

DESCRIZIONE

Perdere peso in modo sano e veloce, preservando energia, tono muscolare e soprattutto il buon umore? Impossibile? Non con questa dieta innovativa. Il principio è semplice: consumare "cibi Sirt", cioè alimenti che contengono particolari nutrienti di origine vegetale che attivano le sirtuine, un gruppo di geni che stimolano il metabolismo, fanno bruciare i grassi e favoriscono la perdita rapida di peso. Nel vasto insieme dei cibi Sirt, oltre ad alimenti come fragole, mirtilli e agrumi, noci, grano saraceno, peperoncino e tè verde, cavolo, radicchio, cipolla rossa e rucola... troviamo anche alimenti che mai avremmo immaginato di poter includere in una dieta, come l'olio extravergine d'oliva, il cioccolato fondente, il vino rosso e il caffè. L'eccezionale particolarità di questa dieta - che la rende pressoché unica - è infatti che si basa sull'inclusione e non sull'esclusione di cibi. Con il programma dei due medici nutrizionisti Aidan Goggins e Glen Matten, introducendo i cibi Sirt nella nostra alimentazione, possiamo perdere oltre 3 chili in una sola settimana, senza privazioni di alcun tipo. Inoltre, la "dieta del gene magro" si rivela un ottimo strumento per recuperare il benessere e migliorare le condizioni generali della propria salute. Alimenti freschi, genuini, facilmente reperibili e adatti al nostro palato (forti sono i richiami alla dieta mediterranea) che combinati fra loro o con altri ingredienti danno origine a piatti gustosi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La dieta Sirt impazza sul web. Ecco i segreti della dieta del gene magro, seguita da Adele e Pippa Middleton

La prima menzione scritta del codice come forma di libro è fatta da Marziale vedi sotto nel suo Apophoreta CLXXXIV alla fine del suo secolo, dove ne loda la compattezza.

Dieta Sirt, dieta del gene magro. La segue Pippa Middleton. DIETA SIRT: vino rosso, cioccolato e...

SIRT. LA DIETA DEL GENE MAGRO

[Leggi di più ...](#)