

La rivoluzione dimagrante PDF

Alberico Lemme



Questo è solo un estratto dal libro di La rivoluzione dimagrante. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alberico Lemme
ISBN-10: 9788804684527
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3451 KB

DESCRIZIONE

"Mi chiamo Alberico Lemme, per il popolo dei "ciccioni" dr. Lemme. Nel 2000 ho fondato Filosofia Alimentare®, un pensiero controcorrente e avanguardista in cui è un paradosso a regolare il meccanismo dimagrante: bisogna mangiare per dimagrire! Mangiare in chiave biochimico-ormonale, perché io, grazie alle mie conoscenze e studi in Farmacia, uso il cibo come se fosse un farmaco. E così che, a oggi, sono riuscito a far dimagrire, al ritmo di 10 chili al mese, almeno 14 mila persone, e a guarirle dall'obesità, dal diabete mellito di tipo 2, dall'ipertensione, dalla bulimia e da tutte quelle patologie legate alla cattiva alimentazione. Senza farmaci, senza tisane, senza attività fisica, semplicemente mangiando a sazietà cibi comuni. Ho insegnato loro che l'uso delle calorie nella dietologia medica ufficiale è ridicolo, una corbelleria, perché l'uomo non è una stufa, non brucia il cibo, lo metabolizza! Ho smontato pezzo per pezzo gli ultimi cent'anni di dietologia medica che, a suon di diete ipocaloriche e attività fisica, ha popolato il mondo di ciccioni." Reso famoso da molteplici provocazioni, tra cui la ormai celebre "pastasciutta a colazione", Alberico Lemme espone finalmente in un libro il suo metodo e fornisce gli strumenti, sia teorici che pratici, affinché ciascun paziente diventi "dietologo di se stesso" e impari ad associare i diversi alimenti per curarsi e rimanere in forma, mangiando a sazietà. Inclusa una sezione di menu consigliati sia per vegetariani che per chi ama la carne o il pesce.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista il libro La rivoluzione dimagrante di Alberico Lemme in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

La Rivoluzione Dimagrante è un libro di Lemme Alberico edito da Mondadori a ottobre 2016 - EAN 9788804672791: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it, la grande libreria ...

La mia filosofia alimentare per dimagrire senza contare le calorie

LA RIVOLUZIONE DIMAGRANTE

[Leggi di più ...](#)