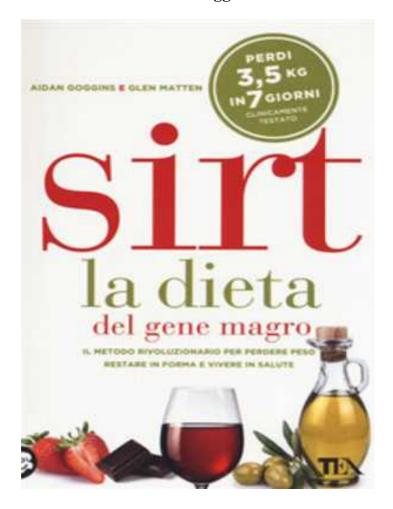
Sirt. La dieta del gene magro PDF





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 sottonel 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 ...