

La dieta dei 2 giorni PDF

Michelle Harvie



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta dei 2 giorni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Michelle Harvie
ISBN-10: 9788804633020
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4071 KB

DESCRIZIONE

La dottoressa Michelle Harvie e il professor Tony Howell, che lavorano al Genesis Breast Cancer Prevention Centre dell'università di Manchester, hanno studiato a lungo il regime alimentare perfetto per perdere peso facilmente e velocemente e mantenere nel tempo la linea conquistata. E semplice: basta controllare l'alimentazione per due giorni alla settimana e mangiare normalmente per gli altri cinque giorni. Seguendo questo regime alimentare si otterrà molto più di una semplice perdita di peso: la dieta dei 2 giorni, infatti, apporta anche sensazionali benefici anti-età e anti-cancro. Sarà dunque possibile essere snelli, in forma e in salute, senza fatica né sacrifici. Il libro viene inoltre in aiuto al lettore con dei comodi piani alimentari e una serie di ricette.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Esiste un'alternativa ideale alle lunghe ed estenuanti diete di settimane e di mesi: si tratta della dieta che elimina per 2 giorni a settimana i carboidrati e fa ...

2 giorni per sgonfiarsi. Se hai bisogno di asciugare la linea e di sgonfiarti qua e là nei punti critici, puoi seguire un regime dietetico a base di ...

Lo schema e il menu della dieta Dukan anticellulite di 2 giorni contro la ritenzione idrica, i cuscinetti di grasso e la pelle a buccia d'arancia, per dimagrire subito.

LA DIETA DEI 2 GIORNI

[Leggi di più ...](#)