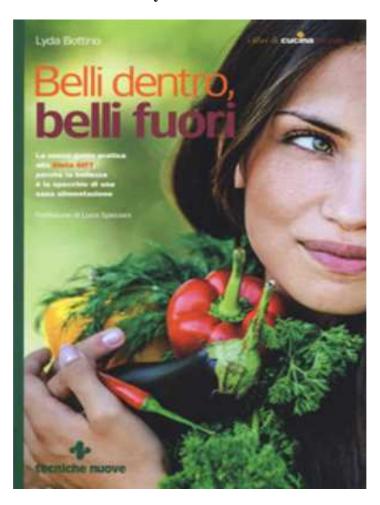
Belli dentro, belli fuori PDF Lyda Bottino



Questo è solo un estratto dal libro di Belli dentro, belli fuori. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Lyda Bottino ISBN-10: 9788848137485 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3764 KB

DESCRIZIONE

Non è vero che "se bella vuoi apparire un poco devi soffrire". Questo luogo comune è del tutto privo di fondamento, anzi la sofferenza offusca la vera bellezza, la quale è, invece, frutto di un equilibrio psicofisico che si costruisce nel tempo e non con la fretta in poche settimane all'anno. Questo libro esprime un concetto nuovo di estetica: donne stressate, che stanno in piedi grazie a farmaci e che mantengono il peso con digiuni o diete squilibranti non potranno mai essere davvero belle. La bellezza è specchio della salute, e nasce da dentro: perché se non si è belli dentro, non sarà mai possibile essere belli fuori. La buona notizia è che diventare sane e belle con la Dieta GIFT non richiede nessuna sofferenza: con la giusta costanza, e seguendo poche e sane regole ce la si può fare. Scoprirete che uno stile di vita sano è in grado di risolvere i più frequenti problemi estetici che si presentano nelle diverse età (pubertà, gravidanza, allattamento, menopausa e senescenza). Infine i consigli alimentari, compresi menu e ricette, per affrontare al meglio le sfide di ogni periodo della vita della donna.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Blogo è in grado di anticipare che il 12 settembre prenderanno il via le registrazioni di Belli dentro e fuori, nuovo programma in onda su La7 ogni sabato a ...

Sabato 6 ottobre arriva su La7 «Belli dentro, Belli fuori», il nuovo programma dedicato al benessere e alla salute condotto da Roberta Capua, con la ...

Belli Dentro e Belli Fuori. Come mantenersi giovani senza bisturi creme e pillole Le tecniche anti invecchiamento e di ringiovanimento esercitano un fascino

BELLI DENTRO, BELLI FUORI

Leggi di più ...