

La dieta Vigor PDF

Fabrizio Duranti



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



Autore: Fabrizio Duranti
ISBN-10: 9788820061920
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4607 KB

DESCRIZIONE

Studioso insaziabile, ricercatore, curioso di tutte le discipline che riguardano la salute, il dottor Fabrizio Duranti in trent'anni di attività e di sperimentazione ha accumulato conoscenze documentate e ideato soluzioni sempre più avanzate per il benessere psicofisico. In questo libro, frutto di anni di lavoro, spiega un approccio rivoluzionario che migliaia di persone stanno già applicando con successo ed enormi benefici. Mangiare a sazietà senza ingrassare, controllare con il cibo gli interruttori del metabolismo, trasformare gli zuccheri in energia e non in tessuto adiposo, ottimizzare le performance mentali, gestire le emozioni sono solo alcuni degli obiettivi assicurati da questa strategia. Adatto a chi vuole dimagrire o restare in forma, ad atleti e sportivi, a giovani «in evoluzione», a persone mature che desiderano prolungare l'efficienza fisica e mentale, a chiunque voglia preservare salute e longevità, questo metodo è completo e flessibile, capace di soddisfare le esigenze più diverse e far ottenere miglioramenti in poche settimane. Alla dieta Vigor, basata su un'alternanza calibrata di alimenti che, senza rinunce né privazioni, amplificano il rendimento del nostro organismo e regolano la produzione degli ormoni, unisce una serie di efficaci strumenti quali un'integrazione personalizzata, un'attività fisica su misura a seconda degli obiettivi e potenti tecniche mentali per raggiungere il massimo dei risultati. Un libro pieno di risposte e informazioni che aumenta la nostra conoscenza e consapevolezza per fare le scelte giuste in materia di salute.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

L'unica dieta che trasforma gli zuccheri in energia e non in grassi

Che cos'è e come funziona la dieta Vigor di Fabrizio Duranti: promette di riprogrammare l'organismo e trasformare gli zuccheri in energia, e non in grasso

Acquista online La dieta Vigor di Fabrizio Duranti in formato: Ebook su Mondadori Store

LA DIETA VIGOR

[Leggi di più ...](#)