

Tags: The Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te libro pdf download, The Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te scaricare gratis, The Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te epub italiano, The Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te torrent, The Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te leggere online gratis PDF

The Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te PDF

Lyn-Genet Recitas



Questo è solo un estratto dal libro di The Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Lyn-Genet Recitas
ISBN-10: 9788850332854
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1255 KB

DESCRIZIONE

Sorprendentemente non sono i carboidrati, le calorie, i grassi o la "taglia" delle porzioni che causano l'aumento di peso. Molti cibi tipicamente considerati "sani" possono infatti non essere adatti a voi. Cibi che sono comunemente ammessi dai programmi dietetici tradizionali, come il tacchino, le uova, il cavolfiore, i fagioli o i pomodori, possono essere salutari in linea teorica, ma quando combinati con la chimica unica di un individuo, possono causare una reazione tossica che innesca l'aumento di peso, l'invecchiamento precoce, infiammazioni e, spesso, una serie di disturbi tra cui costipazione, mal di testa, dolori articolari e depressione. E non è semplice questione di gruppo sanguigno, ma dell'insieme delle nostre personalissime reazioni agli alimenti. "The Plan" vi aiuterà in venti giorni a capire esattamente ciò che funziona e ciò che non funziona per il vostro organismo, e di conseguenza ciò che vi fa ingrassare o perdere peso. Con dettagliati piani di menu, ricette e suggerimenti molto mirati, scoprirete come: identificare gli alimenti che rappresentano i fattori scatenanti del vostro aumento di peso, di infiammazioni e molti altri disturbi, costruire un elenco personalizzato di cibi salutari che promuovono in voi una rapida perdita di peso senza farvi soffrire la fame, perdere mezzo chilo al giorno pur mangiando abbondanti porzioni dei cibi che amate, evitare di sentirvi di nuovo gonfi e stanchi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te è un eBook di Recitas, Lyn-Genet pubblicato da Apogeo a 12.99. Il file è in formato EPUB con DRM ...

Sorprendentemente non sono i carboidrati, le calorie, i grassi o la "taglia" delle porzioni che causano l'aumento di peso. Molti cibi tipicamente considerati ...

The Plan. L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te è un libro di Lyn-Genet Recitas pubblicato da Apogeo nella collana Urra: acquista su IBS a 13 ...

THE PLAN. L'ANTI-DIETA PER PERDERE PESO MANGIANDO I CIBI GIUSTI PER TE

[Leggi di più ...](#)