

Cibi per dimagrire: Facciamo il bis! In forma senza fame!

# Cibi per dimagrire

Facciamo il bis! In forma senza fame!



**Rosaria Di Stefano**

Data di pubblicazione: 24 settembre 2017

Autore: Rosaria Di Stefano

Lunghezza stampa: 56

Lingua: Italiano

PDF

# Cibi per dimagrire - Facciamo il bis! In forma senza fame!

Per pochi giorni al prezzo ridotto di € 2.99 anziché € 6.95.

Leggi sul tuo PC, Mac, smartphone, tablet o kindle.

## Impara con questo manuale a non farti più pensieri sul tuo peso

Hai sempre desiderato sapere come mantenere il tuo peso?

Ti sei sempre chiesto se ci siano alimenti che fanno bruciare più energia di quella che forniscono?

Hai già provato una sfilza di diete?

In forma senza fame – per molti è un sogno. Mangiare di tutto senza rimorsi... Allora, non è così semplice. Non puoi divorare ogni giorno dolci, pizze e anche dimagrire. Ci sono però diversi alimenti sani che non sovraccaricano il corpo, hanno molte vitamine e inoltre stimolano il consumo di grassi. Anche i cibi drenanti e quindi disintossicanti appartengono agli alimenti positivi che puoi mangiare in maggiore quantità.

In questo libro vedremo innanzitutto il motivo del sovrappeso e con l'aiuto del calcolo BMI vedremo se sei realmente in sovrappeso. Successivamente discuteremo brevemente le cause del sovrappeso prima di dedicarci alla funzione delle cellule adipose e del metabolismo.

Queste spiegazioni ti dimostreranno chiaramente perché è meglio evitare alcuni cibi e preferirne altri.

In base alla spiegazione e alla valutazione di diverse diete potrai vedere che la maggior parte provoca sì una perdita di peso, ma non ha successo a lungo termine o causa un effetto yo-yo o una mancanza di nutrienti. Questo è esattamente quello che vorremmo affrontare con gli alimenti presentati in questo manuale! Utilizzando le liste di alimenti consigliati o da evitare imparerai da quali elementi dovrebbe essere composta la tua dieta per fare del bene al tuo corpo e allo stesso tempo ridurre il tuo peso.

Puoi veramente mangiare senza ingrassare!

Con questa pratica guida imparerai, ...

- ...come ridurre il tuo peso senza tanta fatica.
- ... come utilizzare determinati alimenti per conseguire il tuo scopo.

- ... che funzione hanno le cellule adipose.
- ... come funziona il tuo metabolismo.
- ... quali alimenti possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.
- ... e molto, molto di più!

Con questo libro puoi trovare una via d'uscita dalla frustrazione delle diete e imparare come alcuni alimenti ti aiutino a perdere peso.

<https://k2s.cc/file/6fa3b2f7cfaea/AUHVNJaG8.pdf.rar>