

# Leggi Ebooks La Nuova Dieta 4 Più 1 - 4 Più 1 Rosanna Lambertucci PDF, EPUB, Mobi



**Leggi ebooks La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Rosanna Lambertucci PDF, EPUB, mobi,** La continua ricerca di risposte alla crescente richiesta di benessere psicofisico ha portato Rosanna Lambertucci, straordinaria divulgatrice del vivere bene, a scrivere questa nuova dieta che ruota intorno a un punto fermo: non c'è dimagrimento duraturo se prima non si attua una profonda depurazione del nostro organismo. Solo alleggerendo dall'attività quotidiana gli organi più affaticati - fegato, reni e intestino - con un periodo depurante si può affrontare un percorso di dimagrimento e di benessere che non solo durerà nel tempo, ma diventerà un salutare stile di vita.

In questo nuovo viaggio dimagrante la Lambertucci ha strutturato, con la consulenza scientifica del dottor Corrado Pierantoni, endocrinologo e nutrizionista clinico, una dieta mensile divisa in tre fasi di dieci giorni ciascuna: Depurazione, Reinserimento, Fase di recupero. Ogni fase segue il metodo 4 più 1 - 4 più 1, ossia quattro giorni ovo-latto-vegetariani seguiti da un giorno vegano. L'eliminazione temporanea di carne e pesce aiuta a disintossicare l'organismo. La divisione in tre fasi permette di concludere il metodo completo di trenta giorni oppure di seguire solo i primi dieci, che sono caratterizzati da un regime alimentare più restrittivo, depurante e drenante, che regala una sensazione di leggerezza, migliorando la funzionalità del fegato, la digestione dei cibi e il loro assorbimento, al fine di ottenere anche un miglioramento generale delle capacità intestinali. Un capitolo intero è dedicato ai 10 superfood, cioè quegli alimenti che hanno la straordinaria capacità di aiutare in modo naturale l'organismo a eseguire al meglio le proprie funzioni.

I tre moduli devono essere accompagnati da una costante pratica sportiva leggera e accessibile, tipo la camminata veloce da soli o in compagnia. Lo sport, a qualsiasi età, aiuta il metabolismo e ha comprovati effetti benefici anche sul cervello e la psiche, grazie alla produzione di serotonina, "l'ormone del buonumore".

La dieta 4 più 1 - 4 più 1 è un metodo serio e scientifico per disintossicare il corpo e l'anima e per perdere peso senza recuperarlo più: un nuovo viaggio per dimagrire, per vivere meglio e più a lungo arricchito da 60 ricette inedite dello chef Fabio Campoli.

## **Leggi Ebooks La Nuova Dieta 4 Più 1 - 4 Più 1 Rosanna Lambertucci PDF, EPUB, Mobi**

**Leggi ebooks La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Rosanna Lambertucci PDF, EPUB, mobi**, Are you looking for la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 PDF?. If you are a reader who likes to download la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Pdf to any kind of device, whether it's your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Pdf? You may think better just to read la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let us look at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper to read books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensive to buy them. Finally, la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Pdf in electronic format take up hardly any space. If you travel a lot, you can easily download la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download la nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Pdf from our online library.

[Download: LA NUOVA DIETA 4 PIÙ 1 - 4 PIÙ 1 PDF](#)