

Leggi Ebooks La Rivoluzione Dimagrante Alberico Lemme PDF, EPUB, Mobi



Leggi ebooks La rivoluzione dimagrante Alberico Lemme PDF, EPUB, mobi, «Mi chiamo Alberico Lemme, per il popolo dei "ciccioni" dr. Lemme. Nel 2000 ho fondato Filosofia Alimentare®, un pensiero controcorrente e avanguardista in cui è un paradosso a regolare il meccanismo dimagrante: bisogna mangiare per dimagrire! Mangiare in chiave biochimico-ormonale, perché io, grazie alle mie conoscenze e studi in Farmacia, uso il cibo come se fosse un farmaco. È così che, a oggi, sono riuscito a far dimagrire, al ritmo di 10 chili al mese, almeno 14 mila persone, e a guarirle dall'obesità, dal diabete mellito di tipo 2, dall'ipertensione, dalla bulimia e da tutte quelle patologie legate alla cattiva alimentazione. Senza farmaci, senza tisane, senza attività fisica, semplicemente mangiando a sazietà cibi comuni. Ho insegnato loro che l'uso delle calorie nella dietologia medica ufficiale è ridicolo, una corbelleria, perché l'uomo non è una stufa, non brucia il cibo, lo metabolizza! Ho smontato pezzo per pezzo gli ultimi cent'anni di dietologia medica che, a suon di diete ipocaloriche e attività fisica, ha popolato il mondo di ciccioni.» Reso famoso da molteplici provocazioni, tra cui la

ormai celebre "pastasciutta a colazione", Alberico Lemme espone finalmente in un libro il suo metodo e fornisce gli strumenti, sia teorici che pratici, affinché ciascun paziente diventi "dietologo di se stesso" e impari ad associare i diversi alimenti per curarsi e rimanere in forma, mangiando a sazietà. Inclusa una sezione di menu consigliati (sia per vegetariani che per chi ama la carne o il pesce) per mettere subito alla prova i benefici della dieta Lemme.

Leggi Ebooks La Rivoluzione Dimagrante Alberico Lemme PDF, EPUB, Mobi

Leggi ebooks La rivoluzione dimagrante Alberico Lemme PDF, EPUB, mobi, Are you looking for la rivoluzione dimagrante PDF?. If you are areader who likes to download la rivoluzione dimagrante Pdf to any kind of device,whether its 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 rivoluzione dimagrante 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 rivoluzione dimagrante Pdf? You may think better just to read la rivoluzione dimagrante 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 uslook at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read la rivoluzione dimagrante electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper toread books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensiveto buy them. Finally, la rivoluzione dimagrante Pdf in electronic format take uphardly any space. If you travel a lot, you can easily download la rivoluzione dimagrante 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 rivoluzione dimagrante Pdf from our online library.

[Download: **LA RIVOLUZIONE DIMAGRANTE PDF**](#)