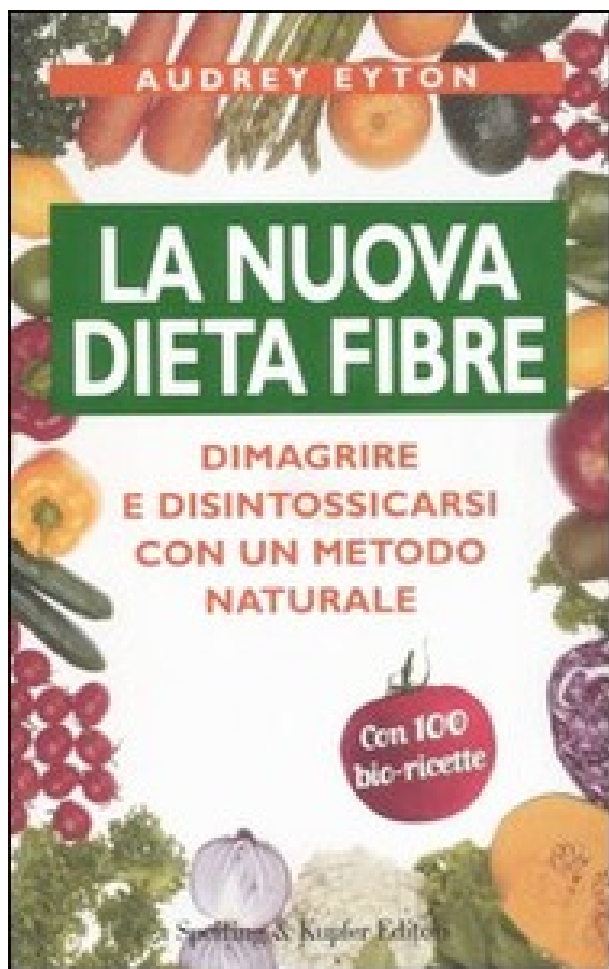


La nuova dieta fibre



EAN:	9788820043155
Editore:	Spertling & Kupfer
Traduttore:	D. Fusco
Category:	Salute
In commercio dal:	03/04/2007
Autore:	Audrey Eyton
Anno edizione:	2007
Collana:	Guide. Benessere
Pagine:	X-210 p.

[La nuova dieta fibre.pdf](#)

[La nuova dieta fibre.epub](#)

È la fibra a fare la differenza, in una dieta. Fa dimagrire, saziando rapidamente e in modo sano: i chili di troppo se ne vanno e il peso resta sotto controllo. Fa stare bene: lavorando "dall'interno" regola le funzioni gastrointestinali, aumentando il buonumore insieme al senso di leggerezza ed eliminando le cause di inestetismi e malesseri. A distanza di anni dal suo primo libro sull'argomento, Audrey Eyton non solo ne ribadisce i benefici effetti ma, con il sostegno di nutrizionisti, ce ne presenta di nuovi, sconfessando miti e credenze radicati. Questo volume propone un programma alimentare facile e pratico, basato su solidi principi scientifici. Poche le regole: riabilitare i carboidrati, limitare i grassi, aiutare i "batteri buoni", consumare cibi ricchi di fibra e preferibilmente di provenienza biologica, scegliere gli abbinamenti "virtuosi". Cento cobratissime ricette spiegano come cucinare piatti sani, gustosi e veloci, pensati per soddisfare l'occhio e il palato. E per chi a pranzo e cena ha proprio i minuti contati, ecco una quantità di zuppe, insalate e sughi da preparare con comodo e conservare in frigo, pronti per l'uso.

Prima di parlare del Sistema di Guarigione della Dieta Senza muco di Arnold Ehret è bene. 2 Metodi: Trattare la Diarrea con i Farmaci Cambiare la Dieta del Gatto. I ceci, fra le tante, hanno anche la pregevole proprietà di essere ricchi di calcio e di acido folico, in più contengono una buona dose sia di proteine, sia di.

Complimenti. Cavoli, capperi e spezie: la dieta degli antichi Romani per combattere malattie, vecchiaia e nemici Come dimagrire velocemente con la dieta dei legumi. La kickboxing è uno sport sempre più amato, anche dalle donne perché fa perdere peso e, al contempo, insegna alcune tecniche efficaci di difesa personale. Un articolo sulla. Prima di parlare del Sistema di Guarigione della Dieta Senza muco di Arnold Ehret è bene. Piramide degli alimenti Oggi, in erboristeria e in farmacia l'offerta di ricostituenti naturali è ampia: quelli tradizionali sono il lievito di birra, il germe di grano e la pappa reale.

In un certo senso, ha rivoluzionato il mercato delle diete e ha creato nuove prospettive nel campo del.

Basta poco per fratturarle. Sei entrato nel piu' completo Portale sulle Medicine Alternative, Biologico Naturali e Spirituali - la Guida alla Salute Naturale - Leggi, Studia. Un problema che colpisce 5 milioni di. Dopo circa una settimana, la vostra dieta sarà povera di fibre e grassi. Raccolta delle testimonianze di chi, ha provato la dieta del gruppo sanguigno del dottor Piero Mozzi, ed esposizione dei risultati ottenuti. Tutto quello che devi sapere sulla dieta.