

Come raggiungere la Zona PDF

Barry Sears



Questo è solo un estratto dal libro di Come raggiungere la Zona. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Barry Sears
ISBN-10: 9788868360771
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1796 KB

DESCRIZIONE

La Zona è quello stato di armonia psicofisica che permette di essere sempre al top dell'efficienza, grazie a un'alimentazione basata sulla distribuzione bilanciata degli apporti calorici. Questo libro spiega: come si possono bruciare più grassi guardando la televisione piuttosto che facendo esercizio fisico; quando una dieta molto ricca di carboidrati può rivelarsi dannosa o controproducente; come eliminare definitivamente il grasso superfluo e raggiungere il benessere psicofisico riducendo anche l'incidenza delle malattie. Il volume contiene, inoltre, le tabelle per il calcolo del fabbisogno proteico e alcune ricette all'italiana.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

dalla stazione centrale? E cosa c'è di interessante da vedere là? Volevo andarci domani pomeriggio se non piove.

Come raggiungere la Zona è un libro di Sears Barry e Lawren Bill pubblicato da Sperling & Kupfer nella collana Open Space Paperback, con argomento Dietetica ...

Salve a tutti,la prossima domenica arriverò a Venezia e saremo sei adulti e un bambino.Atterreremo al marco polo e abbiamo preso un appartamento in zona Castello ...

COME RAGGIUNGERE LA ZONA

[Leggi di più ...](#)