

Keywords: La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane libro pdf download, La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane scaricare gratis, La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane epub italiano, La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane torrent, La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane leggere online gratis PDF

---

## La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane PDF

**Evelina Flachi**



*Questo è solo un estratto dal libro di La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Evelina Flachi  
ISBN-10: 9788860526625  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4182 KB

## DESCRIZIONE

Il percorso ideato da Evelina Flachi, nutrizionista da sempre in prima linea nella battaglia per un'educazione alimentare, è studiato in cinque tappe: depurativa, metabolica, love, total body e mantenimento. Per ridurre il girovita ma anche per normalizzare la pressione e il colesterolo, controllare i livelli di insulina che causano il grasso addominale, stimolare il metabolismo e i livelli di energia fisica e mentale. E raggiungere così, mantenendo i risultati nel tempo, non solo il peso forma ma anche quel benessere psicofisico che aggiunge anni alla vita e più vita agli anni. Pensata per perdere i chili superflui in 5 settimane, la Dieta del 5 si basa sugli abbinamenti dei diversi cibi per evitare accumulo di tossine e squilibri nutrizionali. Insegna a mangiare controllando le quantità, ma soprattutto punta sugli alimenti con bassa densità calorica ma che forniscono una percentuale equilibrata di nutrienti - proteine, carboidrati, grassi, fibre, vitamine/ minerali - fondamentali per proteggere l'organismo, eliminando quelli ricchi di calorie "vuote". Per non rinunciare dunque né al gusto né alla salute, la dottoressa Flachi propone le ricette della nostra tradizione, da realizzare con piccoli accorgimenti (gli ormai celebri "trucchi Flachi"), che ne dimezzano le calorie. Lasagne, carbonara, gnocchi ai formaggi, melanzane alla parmigiana, tutto rigorosamente light.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane è un libro di Flachi Evelina pubblicato da Cairo Publishing nella collana Extra - sconto 10% - ISBN: 9788860526625

Il percorso ideato da Evelina Flachi, nutrizionista da sempre in prima linea nella battaglia per un'educazione alimentare, è studiato in cinque tappe: depurativa ...

nutrizionista da sempre in prima linea nella battaglia per un'educazione alimentare, è studiato in cinque tappe ... LA DIETA DEL 5 RITROVA LA LINEA IN 5 SETTIMANE

**LA DIETA DEL 5. RITROVA LA LINEA IN CINQUE SETTIMANE**

[Leggi di più ...](#)