

[Ebook] Scaricare La dieta non dieta PDF EPUB MOBI - Debora Rasio



Chi di noi non ha mai seguito una dieta, o quantomeno desiderato farlo? Non c'è che l'imbarazzo della scelta tra le infinite novità proposte dai mezzi d'informazione o pubblicizzate dalle celebrità. Quello che pochi sanno, però, è che la forza di volontà spesso non è sufficiente: infatti, il 95 per cento delle persone che affrontano una dieta nei due anni successivi riprende il peso perduto. Come è possibile? E come affidarsi invece a un programma alimentare efficace, che sia insieme fonte di benessere e serenità per la vita?

A queste e ad altre fondamentali domande sul tema risponde Debora Rasio, con la passione di chi fin da bambina è rimasta affascinata dalla scienza del corpo umano, il rigore della studiosa che vanta un'apprezzata attività di ricerca all'estero e la chiarezza espositiva della divulgatrice. Sgombrando il campo da una serie di convinzioni.....

Titolo	:	La dieta non dieta
Autore	:	Debora Rasio
Categoria	:	Salute e benessere
Pubblicato	:	16/05/2017
Editore	:	Mondadori
Pagine	:	320
Lingua	:	Italiano
File Size	:	1.16MB

[\[Ebook\] Scaricare La dieta non dieta PDF EPUB MOBI - Debora Rasio](#)

