
Detox In 7 Giorni

Con l'Alimentazione da seguire e gli Esercizi da fare, day by day!

L'espresso

Dieta Detox Per Tutti

La depurazione che ti salva la vita

Depura il fegato con i rimedi verdi

Total detox

Perdi 7 kg in 7 gg e rendi il tuo corpo una macchina brucia grassi

Disintossica il Tuo Corpo e Perdi Peso in modo Naturale

Call me Bitch - Versione integrale

Detox

COME PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI CON LA DIETA DELL'INTESTINO

Smettere Di Ingrassare

In 7 giorni in modo semplice ed economico

La dieta dei 22 giorni

La Raccolta Contiene Dieta Chetogenica, il Digiuno Intermittente, la Dieta Detox in 7

Giorni, Cheto Ricette Low Carb + Oltre 200 Ricette Low Carb

WellDetox

Impara a depurarti cerca il tuo sasso

Frullati Verdi Detox 7 Giorni Sistema Rapido e Sano per Dimagrire

La Guida per Eliminare le Tossine Dal Corpo, Depurare il Fegato, Dimagrire e

Brucciare I Grassi e Ritrovare Salute e Benessere Psicofisico

Detox in 7 giorni

Detox in 7. La dieta dell'aceto di mele

La dieta green & detox

4 settimane per disintossicarsi

L'Italia del benessere

Detox 30. Depura il tuo corpo e inizia a dimagrire senza grandi sacrifici allenandoti comodamente a casa. Con Video

Detox in 7. La dieta dell'aceto di mele. Perdi 7 kg in 7 gg e rendi il tuo corpo una macchina brucia grassi

Activate Your Body's Natural Ability to Burn Fat and Lose Weight Fast

FISICO AL TOP. Esercizi e Programmi Di Allenamento a Corpo Libero per Migliorare

Forza e Forma Fisica. I Segreti Della Fitness Blogger Numero 1 In Italia

The Revolutionary New Plan to Melt Up to 10 Pounds of Fat in Just One Week!

Digital Detox

The 7-Day Flat-Belly Tea Cleanse

Disintossicarsi senza fatica

The Blood Sugar Solution
Just the Essentials
10 Giorni Detox con gli Smoothie Verdi
Così ripulisci bene tutti gli organi
Dimagrire Mangiando con Frullati Detox
Benessere perfetto
Essenze Divine

*Downloaded
from
Detox In 7 ftp.wtvq.com by
Giorni guest*

GILL DYER

Con l'Alimentazione da seguire e gli Esercizi da fare, day by day! LSWR
Il nostro alleato più efficace contro ogni malattia consiste in una profonda depurazione da

tutte le tossine e dalle scorie che "intasano" l'organismo, rallentano i processi vitali e favoriscono le malattie. L'espresso Rizzoli
Il testo che ti permette di cambiare mentalità e raggiungere finalmente il tuo obiettivo. La storia di un ragazzo che dall'età di 16 anni aiuta centinaia di

persone a dimagrire e restare in forma per sempre! Il volume contiene anche una Detox dettagliata di 21 giorni per iniziare il percorso personale o per depurarsi dopo le feste. Questo libro è dedicato a tutti coloro che vogliono migliorare ogni aspetto della propria vita, ma specialmente a

chi desidera trasformare il proprio corpo superando i propri limiti! Questo libro va a te che vuoi migliorarti ed io sono fiero di far parte del tuo cambiamento! Ti racconto la mia storia e spero che presto possa raccontarmi LA TUA!

Dieta Detox Per Tutti

Edizioni Riza

Detox in 7 giorni
La Dieta Detox in 7 Giorni
La Guida per Eliminare le Tossine Dal Corpo,
Depurare il Fegato, Dimagrire e Bruciare I Grassi e Ritrovare Salute e Benessere Psicofisico

La depurazione che ti salva la vita RCS MEDIAGROUP (Solferino Libri)

DIVENTA LA MIGLIORE VERSIONE DI TE!

Acquistare WellDetox significa compiere un atto d'amore nei confronti del tuo corpo. Con WellDetox riuscirai finalmente a dimagrire e disintossicarti, sentendoti meglio e regalandoti un aspetto fantastico! Un corpo intossicato ne risente nella sua esteriorità, manifestando imperfezioni cutanee, gonfiori e ritenzione

idrica, difficoltà digestive, stitichezza e tendenza ad ingrassare. Chissà quante volte ti è capitato di pensare "Perché non riesco a dimagrire?", "Sarà colpa della tiroide?" o "Perché non riesco a portare a termine una dieta?". L'autrice spiega perché WellDetox funziona, con un libro illuminante che parla di detox e di crescita personale. WellDetox fornisce informazioni complete su come iniziare e su cosa aspettarti dal suo programma alimentare che ti

consente di dimagrire velocemente ottenendo una perdita fino a 7 chili. Come? Il percorso WellDetox ti aiuta ad ottimizzare le funzioni detox del tuo corpo in due modi: diminuendo il numero di tossine che immetti con l'alimentazione; supportando la detossificazione con i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno per svolgere le sue funzioni in maniera corretta. Per farcela sarà sufficiente seguire, passo passo, le indicazioni piacevolmente fornite in

questo libro. Ti accorgerai subito dei benefici! Il percorso WellDetox trova le sue fondamenta in un programma alimentare detossificante della durata di 7 giorni che si è rivelato estremamente efficace. Ti aspetta una vasta selezione di ricette gustosissime in grado di soddisfare anche i palati più esigenti: prova! L'autrice ti guiderà anche nelle settimane di preparazione al regime alimentare e, allo stesso modo, una volta conclusa la settimana WellDetox, ti spiegherà come

reintegrare le categorie alimentari escluse e come mantenere uno stile detox per sempre. Alla fine del libro, inoltre, otterrai un contenuto bonus in regalo: il ricettario Smoothilicious! grazie al quale preparare ottime bevande detox. Scoprirai che WellDetox è molto di più che un mero programma alimentare: è un vero e proprio percorso! [Depura il fegato con i rimedi verdi](#) Blu Editore PERDERE 12 KG IN SOLI 30 GIORNI è un obiettivo importante e

impegnativo. Non stiamo qui a prenderci in giro, non è uno scherzo ma una sfida seria da affrontare con coscienza e volontà. Nessuna formula magica, solo costanza e olio di gomito. Questo libro ti farà dimagrire perseguendo la salute dell'intestino che, per motivi comprovati scientificamente, è oggi considerato uno degli organi più importanti per la salute e il benessere psico-fisico. Non a caso, l'intestino è considerato una sorta di "secondo cervello", in quanto

dotato di un proprio sistema nervoso (enterico), in costante contatto con il sistema nervoso centrale. Del resto, tutti sappiamo quanto l'emotività possa ripercuotersi sul sistema gastro-intestinale e viceversa. Per non parlare del sistema immunitario dell'intestino, regolato dalla preziosissima flora batterica (microbiota intestinale). Dunque, se avremo un intestino in forma, saremo in forma anche noi! Per questo, dobbiamo curare molto l'alimentazione, con una

dieta ad hoc, e dedicarci a una regolare e piacevole attività fisica. A tale scopo, ci viene in soccorso la cosiddetta "DIETA DELL'INTESTINO" che, attraverso una serie di regole facili da adottare, ci permetterà di dimagrire migliorando notevolmente salute e benessere. Seguire questa guida non ti risulterà difficile: ti basteranno pochi minuti al giorno da dedicare alla preparazione degli alimenti consigliati e all'attività fisica. Tuttavia, dovrai affrontare questo

impegno con la massima
DEDIZIONE E
REGOLARITÀ: patti chiari
e amicizia lunga! Se
seguirai alla lettera le
indicazioni contenute nel
libro, non rimarrai deluso.
Lo stile di questa guida è
personale, allegro e
motivante, da personal
trainer, ma non da
nutrizionista (che è
opportuno ti segua a
prescindere). Giorno per
giorno, brucerai i grassi in
eccesso, seguendo una
alimentazione completa e
non deprivante che,
migliorando la salute del
tuo intestino, ti farà

sentire meglio come non
mai.
Total detox Little, Brown
Spark
UNA DIETA CON UN
INGREDIENTE ANTICO DAI
POTERI NASCOSTI:
ELIMINA IL GRASSO IN
ECCESSO E LIBERATI DAI
BATTERI CHE
INTOSSICANO IL CORPO IN
SOLI 7 GIORNI JJ Smith è
l'esperta di diete e salute
più ascoltata e amata dal
pubblico americano. Il suo
nuovo programma
dietetico dura una
settimana e sfrutta le
proprietà ormai note
dell'aceto di mele - vero

alleato di bellezza e
benessere - abbinate ai
vantaggi del digiuno
intermittente, capace di
facilitare la perdita di
peso senza intaccare la
massa muscolare. La
dottoressa Smith fornisce
un piano alimentare
dettagliato per tutti e
sette i giorni del
programma. Ci presenta
anche 30 gustose ricette,
dolci e salate, e
suggerimenti utili per
mantenere il peso forma
anche dopo la fine del
programma. Lo scopo del
libro non è il semplice
dimagrimento: il suo

intento è accompagnarci in un viaggio verso la conquista della migliore versione di noi stessi. Alla fine del percorso, ci sentiremo meno stanchi, più efficienti, più leggeri: Detox in 7 è quindi solo il primo passo per una nuova vita piena di salute, serenità e benessere.

TRASFORMA IL TUO CORPO IN UNA MACCHINA BRUCIA GRASSI UNENDO L'ALTO POTERE BENEFICO DELL'ACETO DI MELE A UN REGIME STUDIATO PER PRENDERSI CURA DI MENTE E CORPO – Un piano alimentare

dettagliato per 7 giorni – 30 gustose ricette, dolci e salate – Tutti i suggerimenti utili per mantenere il peso forma JJ Smith è l'esperta di diete e salute più ascoltata e amata dal pubblico americano. Questo libro ti aiuterà a:

- bruciare il grasso corporeo
- accelerare il metabolismo
- ridurre l'indice di massa corporea
- dimezzare i tempi di digestione
- aumentare il senso di sazietà ed essere meno attratti da zuccheri e carboidrati
- avere più energie: meno senso di

spossatezza e più lucidità mentale dopo il pasto!

Perdi 7 kg in 7 gg e rendi il tuo corpo una macchina brucia grassi

Youcanprint

Dr. Hyman's revolutionary weight-loss program, based on the #1 New York Times bestseller The Blood Sugar Solution, supercharged for immediate results! The key to losing weight and keeping it off is maintaining low insulin levels. Based on Dr. Hyman's groundbreaking Blood Sugar Solution program, THE BLOOD

SUGAR SOLUTION 10-DAY DETOX DIET presents strategies for reducing insulin levels and producing fast and sustained weight loss. Dr. Hyman explains how to: activate your natural ability to burn fat--especially belly fat; reduce inflammation; reprogram your metabolism; shut off your fat-storing genes; de-bug your digestive system; create effortless appetite control; and soothe the stress to shed the pounds. With practical tools designed to achieve

optimum wellness, including meal plans, recipes, and shopping lists, as well as step-by-step, easy-to-follow advice on green living, supplements, medication, exercise, and more, THE BLOOD SUGAR SOLUTION 10-DAY DETOX DIET is the fastest way to lose weight, prevent disease, and feel your best. *Disintossica il Tuo Corpo e Perdi Peso in modo Naturale* Touring Editore Encourages women to weed out the bad boys and discusses the five sexual myths that keep

women single, when to begin the onset of sexual activity in a new relationship, and the biggest mistakes that one can make when dating online.

**Call me Bitch -
Versione integrale**

Babelcube Inc.

Gonfiore, stitichezza, cattiva digestione, spossatezza, difficoltà di concentrazione, aumento di peso e mal di testa Questi sono i segni evidenti di un organismo che ha bisogno di essere depurato! Per riuscirci in modo efficace e duraturo,

il segreto è cambiare per sempre regime alimentare e, grazie al metodo messo a punto da J.J. Smith, è finalmente possibile. Seguendo il suo programma, infatti, chiunque può depurarsi, perdere fino a 7 chili e scoprire (o riscoprire) il desiderio di mangiare in modo sano. Per 10 giorni, quotidianamente si consumano 3 frullati verdi preparati con acqua, ortaggi a foglia verde e frutta; si bevono almeno 8 bicchieri d'acqua (oltre a infusi e tisane depurative a piacere) e quando viene

fame si fa uno spuntino sano e nutriente per esempio con sedano, uova o frutta secca. In poco tempo si riconquista un benessere completo, fisico e mentale, e ci si libera dei chili di troppo e anche di tutte le tossine accumulate. Un programma valido che garantisce di fare il pieno di energie e di tornare ad avere un corpo sano e in forma.

Detox Ten Speed Press
Con la cura detox di Henri Chenot, testata con enorme successo su migliaia di pazienti,







scopriremo le risposte per raggiungere dimagrimento, vitalità e longevità.







COME PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI CON LA DIETA DELL'INTESTINO


Carlos Editore




Perdere Peso in 7 Giorni con i Frullati Verdi Senza Fare una Dieta Sei stanco di fare diete che controllano la tua vita? Sei irritato perché niente funziona e non importa quanto tempo gli dedichi? Se preferisci non avere sempre fame o mangiare cibi monotoni e senza sapore ma vuoi comunque

perdere peso, allora... Ti mancano pochissimi giorni per bruciare quei Chili di troppo facilmente! Solo una settimana ti saranno necessarie una volta che ti avremo rivelato il segreto di Come Usare i Frullati Verdi per Disintossicarti e Perdere Peso. Le 28 ricette che ti proponiamo non solo depurano il corpo ma anche Bruciano i Grassi e accelerano il metabolismo. Sono facili e veloci da preparare e Perfette per uno stile di vita pieno di impegni. Ti spiegheremo quali frullati

verdi  meglio bere e come incorporarli nella tua giornata impegnativa.  indispensabile che bevi i giusti tipi di frullati, e in determinati momenti del giorno. Se questo non viene seguito correttamente allora non riuscirai a raggiungere il tuo obiettivo di dimagrire e ti ritroverai ancora più  stanco e frustrato di prima. I frullati aiutano in una vita impegnativa 1.  molto più  facile assumere un'alta varietà  di alimenti nutrienti in tempi molto ridotti. (Ti mostreremo le migliori combinazioni di

nutrienti e ingredienti perdi peso.) 2. Uno dei grandi vantaggi dei frullati  che  più  facile assumere molte più  verdure di quante se ne mangerebbero normalmente. 3. Si ingeriscono molte più  verdure crude! Questo  fondamentale per una corretta nutrizione e per la perdita di peso. 4. I nostri Smoothie verdi sono molto sazianti e eliminano la voglia di spuntini malsani. 5. Si possono aggiungere erbe e spezie che aiutano a aumentare il metabolismo

ed a bruciare grasso. Ti daremo una lista di TUTTE queste spezie ed erbe potenti, e ti spiegheremo come incorporarle per ottenere i migliori risultati possibili per dimagrire e ottenere una pancia piatta. Proverbio cinese: "Il momento migliore per piantare un albero era 20 anni fa, il secondo miglior tempo  adesso." Sugli Autori: Sara Corsetti - Personal trainer, ricercatore medico, consulente nutrizionale. Venendo da una famiglia con una storia di diabete e malattie cardiache la

lotta per la una salute ottimale  sempre stata la sua priorit sia nella vita personale che lavorativa. Sara ha dedicato i passati 10 anni ad aiutare le persone a migliorare la loro salute, forma fisica, e a dimagrire. Tutte le strategie che Sara raccomanda ai suoi clienti le pratica lei stessa. Marco Corsetti - Appassionato ciclista, personal trainer, consulente nutrizionale. I Corsetti condividono pi di ventimila ore di esperienza combinata nel

settore sanitario. Insieme sono gli Autori del sistema Dieta Addio: www.dietaaddio.com Smettere Di Ingrassare Bruno Editore
Vuoi sapere qual è il modo più veloce per perdere peso e vivere più sano e a lungo senza soffrire la fame? Sei stanco di provare così tante diete dimagranti che non danno risultati? Stai cercando il piano alimentare che ti garantisca risultati permanenti senza troppe restrizioni? Se hai risposto sì a tutte e due le

domande, continua a leggere. Con questa speciale raccolta di 4 libri avrai la risposta nelle mani. Le diete incluse nel bundle "DIMAGRIRE FACILE" hanno aiutato migliaia di persone a perdere i chili in eccesso e a ripristinare la propria autostima dopo aver passato a provare a dimagrire con diete assurde e fallendo ogni volta. Perderai peso senza rinunciare al tuo stile di vita e allo stesso tempo la tua vita cambierà in meglio. All'interno di questo pacchetto di 4 libri

troverai: 1) DIETA CHETOGENICA: La Guida Definitiva Per Dimagrire E Resettare Il Metabolismo. 2) IL DIGIUNO INTERMITTENTE: La Guida Per Perdere Peso Facilmente, Bruciare Grassi E Restare In Forma Per Sempre 3) LA DIETA DETOX IN 7 GIORNI: La Guida Per Eliminare Le Tossine Dal Corpo, Depurare Il Fegato, Dimagrire E Bruciare I Grassi E Ritrovare Salute E Benessere Psicofisico 4) CHETO RICETTE LOW CARB: Il Libro Delle Ricette Chetogeniche

Italiane Ogni libro ti fornirà gli strumenti per raggiungere lo stato psico-fisico che hai sempre sognato. Già migliaia di persone hanno seguito con successo questi protocolli e il modo in cui migliorano la salute del corpo è semplicemente eccezionale. Ottieni il corpo che hai sempre desiderato e mantienilo per il resto della vita senza difficoltà. Acquista ORA la tua guida completa di 4 libri acquistando la tua copia CARTACEA che ti

permetterà di aver con te GRATIS per sempre anche il formato Kindle da visualizzare sul tuo smartphone ovunque tu decida di andare!

In 7 giorni in modo semplice ed economico
SPERLING & KUPFER

La prima cura contro ogni disturbo sta nell'eliminare scorie e tossine che rallentano i processi vitali e favoriscono le malattie. Vi proponiamo una guida completa per la depurazione di tutti gli organi, attraverso consigli di alimentazione, l'uso di rimedi naturali e

integratori. Seguendo i nostri consigli pratici potrete eliminare gonfi ori e malesseri, ringiovanire cellule e tessuti, prevenire il rischio di gravi patologie e anche smaltire i chili di troppo.

La dieta dei 22 giorni

HarperCollins

Porta sempre con te il tuo "coach-detox"! Depurarsi non è mai stato così facile, divertente e chic. Un programma di disintossicazione graduale e personalizzato ti aiuterà a depurare a fondo il tuo organismo per ritrovare energia e vitalità,

guidandoti passo a passo verso il benessere e una smagliante forma fisica. Corredato da tabelle, indicazioni pratiche, questionari e promemoria, Detox diventerà la tua personale agenda di bellezza di cui non potrai più fare a meno!

La Raccolta Contiene Dieta Chetogenica, il Diggiuno Intermittente, la Dieta Detox in 7 Giorni, Cheto Ricette Low Carb + Oltre 200 Ricette Low Carb Little, Brown Spark
Vuoi rivoluzionare il tuo corpo in 7 giorni? Questo libro contiene un

programma che ti permetterà di perdere fino a 3 chili in 7 giorni, di resettare completamente il vostro metabolismo e di purificare il tuo organismo. Ti libererai dei chili in eccesso senza nessuna fatica e con una velocità disarmante, ridurrai l'infiammazione, e vedrai scomparire quel grasso di accumulo che non sopporti. In questo libro imparerai: come attivare la tua naturale capacità di bruciare i grassi, in particolare il grasso della pancia testardo come

disintossicare il tuo corpo il miglior metodo detox come purificare il fegato, il sistema linfatico, il sistema circolatorio la pulizia intestinale gli alimenti per disintossicare il fegato creare un controllo dell'appetito senza sforzo e tanto altro... Troverai il programma di disintossicazione dettagliato da seguire per 7 giorni e le migliori ricette detox per ottenere senza fatica i risultati desiderati "La dieta Detox in 7 giorni" è il modo più veloce per perdere peso, prevenire le malattie e

sentirti al meglio. La strada per il tuo benessere psicofisico inizia ora. Scorri verso l'alto, fai clic su "Acquista ora" e ottieni subito la tua copia!

WellDetox Youcanprint
La detox, ovvero la "disintossicazione", è un modo naturale per eliminare gli agenti inquinanti nocivi che potrebbero essersi accumulati nel corpo. La parola "disintossicazione" fa paura a molte persone che pensano che per disintossicare il corpo si debba passare attraverso

una dieta ferrea - un lungo digiuno - o praticare alcuni trattamenti dolorosi e sgradevoli per pulire l'intestino. Dieta purificante, detox, eliminare le tossine, purificare il corpo, digiunare...Frasi come: "Non mangerò per tre giorni, berrò solo succhi di frutta" "Mangerò solo mele per una settimana" "Berrò solo tisane questa settimana" "Inizio la dieta Special K" Succede spesso che prima dell'estate, si provino le più svariate strategie per compensare tutto ciò che non si è fatto

durante l'inverno, così da potersi sentire a proprio agio quando arriva il momento di "mettersi allo scoperto", con abiti leggeri e bikini per andare in spiaggia. Ma cosa significa veramente detox? Eliminare le tossine, purificare l'organismo, disintossicare? In che cosa consiste veramente questa pulizia del corpo? Probabilmente se ne sentono così tante su questo argomento che si è creata un po' di confusione. La disintossicazione è un

modo per ripulire il corpo, per far sì che gli organi interni vengano liberati dalle tossine e dalle impurità così che possano ricaricarsi e continuare a funzionare al meglio. In questo ebook Trovi: Introduzione Dieta detox e perdita di peso Quando è necessaria una dieta detox Dieta detox: come funziona? Dieta detox: regole prima di iniziare Dieta detox: lista della spesa Dieta detox: il programma giorno per giorno Dieta detox: possibili effetti collaterali Dieta detox: cose da fare

e cose da non fare Dieta detox: altri alimenti purificanti
Impara a depurarti cerca il tuo sasso Vallardi
Un metabolismo attivo è il segreto del benessere. Ma come si fa a mantenerlo tale? Bisogna mettersi a dieta e restarci per sempre? Ovviamente la risposta è no. Non dimentichiamo che il cibo è, prima di tutto, piacere e convivialità. Quindi occorre ripartire dal recupero di un rapporto sano ed equilibrato con la tavola che, unito a uno stile di vita adeguato,

possa garantirci una gestione alimentare facile (da mantenere senza sforzo) e flessibile (che si adatti alle nostre vite complicate). Sembra facile a dirsi, ma a farsi? Dopo l'innovativo programma del Restart con cui ci ha aiutati a tornare in forma riattivando il nostro metabolismo, il dottor De Mari ci presenta l'evoluzione del suo metodo: niente conteggi calorici, niente dosi giornaliere, niente restrizioni né rigide imposizioni ma solo

semplici indicazioni sull'associazione dei cibi, da alternare con due giorni a settimana di completa libertà. La rivoluzione definitiva contro la prigionia delle diete! Grazie a un programma articolato su tre fasi settimanali impareremo come trasformare i pasti in momenti di gioia e leggerezza, senza sensi di colpa. Inoltre scopriremo il ruolo strategico della depurazione del corpo e delle tecniche di rilassamento della mente, e come tenerci in forma

dedicando appena mezz'ora al giorno a semplici workout accessibili a tutti. Completano il metodo una ricca sezione di ricette gustose e sanissime, e due brevi cicli stagionali di disintossicazione che ci libereranno dalle tossine in maniera profonda e duratura. Per ritrovare il piacere della buona tavola e la spensieratezza di chi può dire: Mai più a dieta!
Frullati Verdi Detox 7
Giorni Sistema Rapido e Sano per Dimagrire HOW2 Edizioni
 Il corpo e la mente

necessitano di quattro elementi fondamentali per vivere: i nutrienti della terra, l'ossigeno dell'aria, il fuoco energetico e l'acqua che tutto contiene e che costituisce la matrice interstiziale, la nostra sostanza fondamentale vitale. Più si entra nell'ultramicroscopico mistero del funzionamento del corpo, più ci si avvicina alla Creazione e più si scoprono i veli della Natura. La moderna società vive un periodo di grandi scoperte, ma gli

stili e i ritmi della vita moderna inquinano costantemente il nostro corpo, mentre filosofi e scienziati continuano a ricercare il funzionamento delle cellule. Biologia molecolare e fisica quantistica stanno offrendoci un mondo nuovo, con proprie regole e proprie leggi che indirizzano l'energia che circola e che armonizza il nostro corpo. E' nostro compito mantenere in ordine le nostre cellule, imparando a depurarci, periodicamente. Impara a Depurarti è un semplice

percorso per rallentare il nostro invecchiamento, ma è un sentiero che indica un viaggio per migliorare il corpo, il cuore e la mente.

La Guida per Eliminare le Tossine Dal Corpo, Depurare il Fegato, Dimagrire e Bruciare I Grassi e Ritrovare Salute e Benessere

Psicofisico Longanesi
Tra il mondo del fitness e quello del wellness, sono più di dieci anni che ascolto storie di donne meravigliose che giorno dopo giorno realizzano il loro progetto più bello: sé

stesse. Il 97% delle donne vuole dimagrire e tornare in forma, ma non fa nulla a riguardo. E se anche lo fa, a volte per brevissimo tempo, fa di testa propria ottenendo scarsissimi risultati se non addirittura peggiorando la propria situazione iniziale. Ecco perché ho creato "Fisico al Top", l'unico libro che contiene il mio esclusivo metodo di fitness al femminile che ti permetterà di perdere i chili di troppo, rendere snello e tonico il tuo fisico, migliorare la tonicità muscolare ed aumentare

la sensazione di benessere e vitalità nel corso dell'intera giornata. Il tutto in maniera rapida ed efficace. Fisico Al Top COME AVERE RAPIDAMENTE UN FISICO AL TOP Perché amare te stessa è il primo passo per trasformare il tuo fisico. L'importanza di mangiare in modo adeguato al tuo fabbisogno energetico quotidiano. Perché allenarsi intensamente per poche decine di minuti è più produttivo di correre per ore senza una meta ben precisa. COME

ALLENARE LA TUA MENTE EFFICACEMENTE Perché per migliorare il tuo allenamento mentale devi cambiare innanzitutto le tue convinzioni e abitudini. La tecnica per impostare un obiettivo S.M.A.R.T. Come organizzare il tuo calendario pianificando in anticipo le pause che ti serviranno per eseguire i tuoi allenamenti. **COME NUTRIRSI IN MANIERA CORRETTA** Perché mangiare bene vuol dire innanzitutto cibo fresco, sano e naturale. Come capire qual è il tuo

fabbisogno calorico giornaliero, settimanale e mensile. Perché alimentazione e attività fisica devono essere assolutamente programmate insieme. **COME SCEGLIERE I MIGLIORI INTEGRATORI** Perché l'integrazione ha come obiettivo solo quello di completare la tua alimentazione. Perché un'integrazione limitata e di qualità è meglio di qualsiasi altra. Come modificare l'integrazione ormonale in base ai periodi. **COME ALLENARTI PER AVERE UN FISICO AL**

TOP Perché il programma di allenamento deve essere strutturato per obiettivi specifici. Come capire qual è il tuo fabbisogno calorico giornaliero, settimanale e mensile. Perché gli allenamenti, per essere efficaci, devono essere eseguiti a circuito, ossia facendo un esercizio dietro l'altro.

Detox in 7 giorni Addictive Publishing

Quante volte hai controllato il cellulare oggi? Ti svegli e guardi subito le email ricevute? Sei consapevole che negli

ultimi dieci anni lo smartphone ha rivoluzionato le tue giornate, sfumando così i confini tra vita personale e lavorativa? Molti oramai lavorano nel digitale, ma nessuno ha mai insegnato come gestire i ritmi di un lavoro 24/7 e le notifiche che arrivano costantemente facendo perdere tempo, produttività e creatività. La cultura del 'sempre disponibili' in quanto sempre connessi sta

creando problemi. È arrivato il momento di affrontarli. Questo libro, attraverso la metodologia Digital Felix, individua come equilibrare vita personale e vita professionale, rendendo il tempo più produttivo, e aumentando energia e attenzione. Eliminare il digitale dalla tua vita non è la soluzione: serve un nuovo metodo per gestire la sfera digitale così da raggiungere un equilibrio più sano, con benefici sul piano personale,

interpersonale e lavorativo. Un percorso che ti porterà a modificare alcune abitudini, per porti le giuste domande con l'obiettivo di trovare un diverso equilibrio. Chiedersi cosa sia veramente essenziale è il primo passo. Ti attende un futuro in cui essere in completo controllo del tempo, dell'attenzione e della tua energia, per vivere appieno ogni momento della giornata. Cominciamo?