

# Scaricare (PDF, ePub, Mobi) La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Rosanna Lambertucci Gratuito



La continua ricerca di risposte alla crescente richiesta di benessere psicofisico ha portato Rosanna Lambertucci, straordinaria divulgatrice del vivere bene, a scrivere questa nuova dieta che ruota intorno a un punto fermo: non c'è dimagrimento duraturo se prima non si attua una profonda depurazione del nostro organismo. Solo alleggerendo dall'attività quotidiana gli organi più affaticati - fegato, reni e intestino - con un periodo depurante si può affrontare un percorso di dimagrimento e di benessere che non solo durerà nel tempo, ma diventerà un salutare stile di vita.

In questo nuovo viaggio dimagrante la Lambertucci ha strutturato, con la consulenza scientifica del dottor Corrado Pierantoni, endocrinologo e nutrizionista clinico, una dieta mensile divisa in tre fasi di dieci giorni ciascuna: Depurazione, Reinserimento, Fase di recupero. Ogni fase segue il metodo 4 più 1 - 4 più 1, ossia quattro giorni ovo-latto-vegetariani seguiti da un giorno vegano. L'eliminazione temporanea di carne e pesce aiuta a disintossicare l'organismo. La divisione in tre fasi permette di concludere il

metodo completo di trenta giorni oppure di seguire solo i primi dieci, che sono caratterizzati da un regime alimentare più restrittivo, depurante e drenante, che regala una sensazione di leggerezza, migliorando la funzionalità del fegato, la digestione dei cibi e il loro assorbimento, al fine di ottenere anche un miglioramento generale delle capacità intestinali. Un capitolo intero è dedicato ai 10 superfood, cioè quegli alimenti che hanno la straordinaria capacità di aiutare in modo naturale l'organismo a eseguire al meglio le proprie funzioni.

I tre moduli devono essere accompagnati da una costante pratica sportiva leggera e accessibile, tipo la camminata veloce da soli o in compagnia. Lo sport, a qualsiasi età, aiuta il metabolismo e ha comprovati effetti benefici anche sul cervello e la psiche, grazie alla produzione di serotonina, "l'ormone del buonumore".

La dieta 4 più 1 - 4 più 1 è un metodo serio e scientifico per disintossicare il corpo e l'anima e per perdere peso senza recuperarlo più: un nuovo viaggio per dimagrire, per vivere meglio e più a lungo arricchito da 60 ricette inedite dello chef Fabio Campoli.

Rosanna Lambertucci è giornalista, scrittrice, autrice e conduttrice di programmi televisivi e radiofonici. È stata l'inventrice di programmi dedicati alla salute e al benessere. Con Mondadori ha pubblicato grandi bestseller, fra cui: *Più magri, più belli*, *La salute vien mangiando* e *Il viaggio dimagrante*.

**Título** : La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1  
**Autor** : Rosanna Lambertucci

<b>Categoria</b>	:	Salute e benessere
<b>Pubblicato</b>	:	09/10/2018
<b>Editore</b>	:	Mondadori
<b>Pagine</b>	:	240
<b>Lingua</b>	:	Italiano
<b>Size</b>	:	574.05kB

[Scaricare \(PDF, ePub, Mobi\) La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Rosanna Lambertucci Gratuito](#)

# Scaricare (PDF, ePub, Mobi) La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Rosanna Lambertucci Gratuito

[Scaricare \(PDF, ePub, Mobi\) La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Rosanna Lambertucci Gratuito](#)

**LA NUOVA DIETA 4 PIÙ 1 - 4 PIÙ 1 PDF** - Are you looking for eBook La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 PDF? You will be glad to know that right now La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 PDF is available on our online library. With our online resources, you can find La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 PDF may not make exciting reading, but La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 PDF. To get started finding La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of LA NUOVA DIETA 4 PIÙ 1 - 4 PIÙ 1 PDF, click this link to download or read online:

[Scaricare \(PDF, ePub, Mobi\) La nuova dieta 4 più 1 - 4 più 1 Rosanna Lambertucci Gratuito](#)

## Celui qui lit ce livre lit aussi:

### [PDF] Il ladro gentiluomo



<http://new.beebok.info/it-1410782150/il-ladro-gentiluomo.html>

« Alessia Gazzola si conferma la regina del medical thriller italiano. » la Repubblica « I romanzi di Alessia Gazzola sono, per me, un bel cartoccio di patatine fritte cucinate a regola d'arte, croccanti e dorate, che dalla prima all'ultima pagina ti regalano una bella...

---

### [PDF] Birthday Girl



<http://new.beebok.info/it-1420285874/birthday-girl.html>

L'autrice più amata dalle lettrici italiane Dall'autrice del bestseller Odiami come io ti amo Cosa succede quando una ragazza si innamora proprio dell'ultimo uomo al mondo che dovrebbe desiderare? Jordan non aveva un posto in cui andare quando Pike l'ha accolta in...

---

### [PDF] Fate il vostro gioco



<http://new.beebok.info/it-1391060333/fate-il-vostro-gioco.html>

Continua il racconto delle peripezie di un personaggio che vale la pena di conoscere: Rocco Schiavone, un coriaceo malinconico che evolve e cambia nel tempo, mentre lavora, ricorda, prova pietà e rabbia, sistema conti privati e un paio di affari. E in questo romanzo, duro, inquietante, ad...

---

### [PDF] Back. Un bacio alla luce del sole



<http://new.beebok.info/it-1437330973/back-un-bacio-alla-luce-del-sole.html>

Liar Liar Series 2.5 Parole proibite, da non pronunciare. Niente discorsi su padri, madri, nonni e famiglia. Nessuna effusione in pubblico per non alimentare i pettegolezzi. Una chitarra per due, a costo di giocarsela. Questi erano i presupposti su cui Jay e Frankie avevano deciso di basare quella...

---

### [PDF] La piccola bottega di Parigi



<http://new.beebok.info/it-1392062319/la-piccola-bottega-di-parigi.html>

Una delle autrici italiane più amate dalle lettrici Dall'autrice del bestseller La collezionista di libri proibiti Corinne Mistral è un giovane avvocato che non perde mai una causa. Vive a Roma e lavora presso il prestigioso studio legale della famiglia del fidanzato. Si sta...

---

## [PDF] L'amore è sempre in ritardo



<http://new.beebok.info/it-1435971092/l-amore-e-sempre-in-ritardo.html>

Numero 1 nelle classifiche italiane I primi amori sono di solito un dolce ricordo, capace di far sorridere. Non per Alexandra Tyler: Norman Morrison, il migliore amico di suo fratello Aidan, l'ha rifiutata senza tante cerimonie dopo che lei ha trascorso l'adolescenza a corteggiarlo e a...

---

## [PDF] Lost Days



<http://new.beebok.info/it-1438781330/lost-days.html>

Aaron O'Donovan è un uomo razionale e riflessivo, abituato ad agire e a trovare una soluzione per ogni problema. Ha vissuto gli ultimi anni occupandosi di sua sorella, mandando avanti il locale che gestisce con i suoi amici e lasciando da parte la musica, la sua unica passione. Aaron...

---

## [PDF] Un bastardo per vicino (Darklove)



<http://new.beebok.info/it-1371894877/un-bastardo-per-vicino-darklove.html>

"Lei avrebbe voluto dolcezza e lui avrebbe potuto darle solo sesso. Bollente, brutale, selvaggio, magnifico sesso." Elena. Bella, sensuale, forte. Qualcuno le ha spezzato il cuore e dentro di lei sa che nessun uomo varrà più le sue lacrime. Eric. Affascinante bastardo,...

---

## [PDF] Fiorire d'inverno



<http://new.beebok.info/it-1436957650/fiorire-d-inverno.html>

Ho sempre creduto che la vita fosse disporre sul tavolo, nel miglior modo possibile, le carte che ti sei trovato in mano. Invece all'improvviso ne arriva una che sparglia tutte le altre, e la vita è proprio come ti giochi quell'ultima carta. Per ciascuno di noi l'esistenza è...

---

## [PDF] Rainy Days



<http://new.beebok.info/it-1435360944/rainy-days.html>

Liam O'Reilly è un uomo che ha lavorato duramente per realizzare i suoi sogni. Ha lasciato Dublino per inseguire la carriera che ha sempre desiderato nel mondo della musica, sperando di costruirsi una nuova vita lontana dal suo passato, ma nonostante la fama e il successo raggiunti,...

---