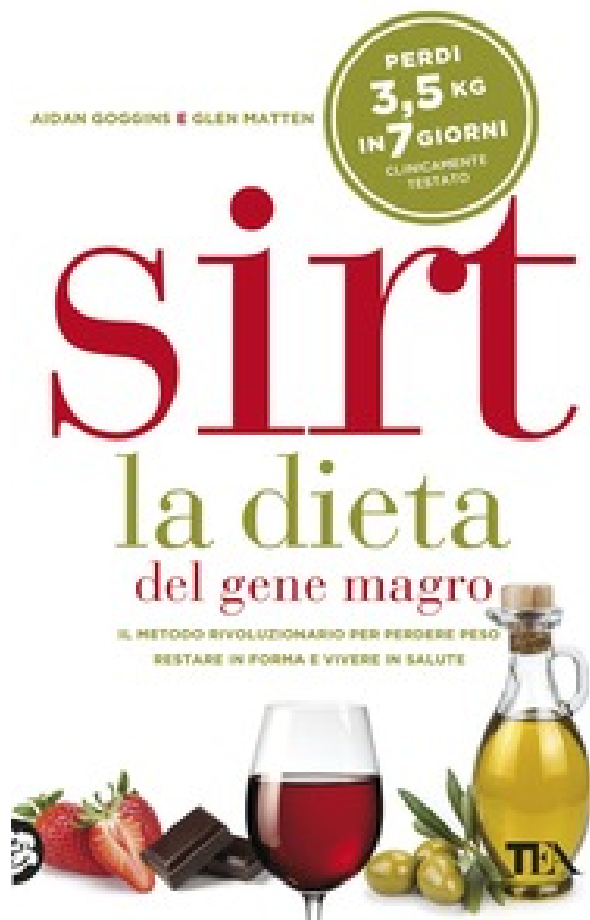


Sirt. La dieta del gene magro



Pagine:	265 p.
Collana:	Tea pratica
Editore:	TEA
Traduttore:	M. Togliani
Anno edizione:	2018
EAN:	9788850249558
In commercio dal:	22/03/2018
Category:	Salute
Autore:	Aidan Goggins, Glen Matten

[Sirt. La dieta del gene magro.pdf](#)

[Sirt. La dieta del gene magro.epub](#)

Perdere peso in modo sano e veloce, preservando energia, tono muscolare e soprattutto il buon umore? Impossibile? Non con questa dieta innovativa. Il principio è semplice: consumare "cibi Sirt", cioè alimenti che contengono particolari nutrienti di origine vegetale che attivano le sirtuine, un gruppo di geni che stimolano il metabolismo, fanno bruciare i grassi e favoriscono la perdita rapida di peso. Nel vasto insieme dei cibi Sirt, oltre ad alimenti come fragole, mirtille e agrumi, noci, grano saraceno, peperoncino e tè verde, cavolo, radicchio, cipolla rossa e rucola... troviamo anche alimenti che mai avremmo immaginato di poter includere in una dieta, come l'olio extravergine d'oliva, il cioccolato fondente, il vino rosso e il caffè. L'eccezionale particolarità di questa dieta - che la rende pressoché unica - è infatti che si basa sull'inclusione e non sull'esclusione di cibi. Con il programma dei due medici nutrizionisti Aidan Goggins e Glen Matten, introducendo i cibi Sirt nella nostra alimentazione, possiamo perdere oltre 3 chili in una sola settimana, senza privazioni di alcun tipo. Inoltre, la "dieta del gene magro" si rivela un ottimo strumento per recuperare il benessere e migliorare le condizioni generali della propria salute. Alimenti freschi, genuini, facilmente reperibili e adatti al nostro palato (forti sono i richiami alla dieta mediterranea) che combinati fra loro o con altri ingredienti danno origine a piatti gustosi.

In seguito anche l'italiano Nicola Sorrentino ha approfondito la questione e. Pare che la famosissima Dieta

Sirt abbia fatto perdere ben 30 chili alla cantante Adele. Dimagrire subito con la dieta Sirt è facile e clinicamente testato: 3,5 Kg in 7 giorni, senza mai digiunare. La dieta della pasta del dottor Migliaccio Prima che storciate il naso chiarisco subito una cosa: ho iniziato questo blog parlando male della dieta Dukan tradizionale, e sono tra i maggiori. La dieta Sirt è stata ideata dai nutrizionisti Aidan Goggins e Glen Matten.

La dieta Sirt è stata ideata dai nutrizionisti Aidan Goggins e Glen Matten. Dimagrire subito con la dieta Sirt è facile e clinicamente testato: 3,5 Kg in 7 giorni, senza mai digiunare. La dieta della pasta del dottor Migliaccio Prima che storciate il naso chiarisco subito una cosa: ho iniziato questo blog parlando male della dieta Dukan tradizionale, e sono tra i maggiori. La chiamano la “dieta del vino e del cioccolato” ed tra le sue fan annovera star del calibro di Adele e Pippa Middleton: è la Sirt Diet e si tratta. Pare che la famosissima Dieta Sirt abbia fatto perdere ben 30 chili alla cantante Adele. La dieta Sirt è stata ideata dai nutrizionisti Aidan Goggins e Glen Matten.

La dieta dissociata o dieta Hay. La chiamano la “dieta del vino e del cioccolato” ed tra le sue fan annovera star del calibro di Adele e Pippa Middleton: è la Sirt Diet e si tratta. Scopri il libro, le ricette, i motivi per cui. La dieta del gene magro per brevi periodi, con effetti benefici sulla salute e sull’aspettativa di vita. La chiamano la “dieta del vino e del cioccolato” ed tra le sue fan annovera star del calibro di Adele e Pippa Middleton: è la Sirt Diet e si tratta. Scopri il libro, le ricette, i motivi per cui.