

La Dieta Dei 17 Giorni

Questa dieta rivoluzionaria è il risultato di anni di ricerche medico-scientifiche. La dottoressa Michelle Harvie e il professor Tony Howell, che lavorano al Genesis Breast Cancer Prevention Centre dell'università di Manchester, hanno studiato a lungo il regime alimentare perfetto per perdere peso facilmente e velocemente e mantenere nel tempo la linea conquistata. È semplice: basta controllare l'alimentazione per due giorni alla settimana e mangiare normalmente per gli altri cinque giorni. Seguendo questo regime alimentare si otterrà molto più di una semplice perdita di peso: la dieta dei 2 giorni, infatti, apporta anche sensazionali benefici anti-età e anti-cancro. Sarà dunque possibile essere snelli, in forma e in salute, senza fatica né sacrifici. Il libro viene inoltre in aiuto al lettore con dei comodi piani alimentari e una serie di deliziose ricette.

Supplemento alla nuova enciclopedia popolare con appendice volume unico

Rivista di discipline carcerarie in relazione con l'antropologia, col diritto penale, con la statistica

*Sunto delle storie dei morbi osservati nella clinica medica superiore dell' J. R. Università di Padova dall' anno scolastico 1826-1827 fino al 1833-1834
Gazzetta di Milano*

Archivio di biologia normale e patologica

Tutti noi, almeno una volta nella vita, ci siamo messi a dieta. All'inizio perdere peso sembra facilissimo: un paio di chili che si smaterializzano nel giro di pochi giorni. Poi, improvvisamente, la lancetta della bilancia si blocca e insieme a lei il nostro peso. Ci scoraggiamo, ci arrabbiamo, ma soprattutto siamo stanchi di mangiare sempre le stesse cose: cibi insipidi, monotoni e tristi? Con la dieta dei 17 giorni il dottor Moreno ha trovato la soluzione che da tempo stavamo cercando: ha messo a punto un programma suddiviso in 4 cicli per far sì che il nostro metabolismo possa restare in costante attività. Il programma prevede un Ciclo di Accelerazione, che favorisce una veloce perdita di peso, uno di Attivazione, che resetta il metabolismo alternando pasti più o meno calorici, uno di Arrivo, che reintroduce i carboidrati e insegna a sviluppare sane abitudini alimentari e infine uno di Mantenimento, che combina i tre cicli precedenti e ci lascia liberi nel week-end di scegliere i nostri cibi preferiti. Ogni ciclo ha la durata di 17 giorni: la «scadenza» è dovuta al fatto che proprio dopo 17 giorni il fisico inizia a interpretare il nuovo regime alimentare come standard, rallentando la risposta metabolica. Quando ciò avviene è il segnale che è ora di cambiare: nuove combinazioni di carboidrati, proteine, frutta e verdura (e apporto calorico complessivo). Così facendo, il nostro organismo non si abituerà a una routine, continuerà a bruciare grassi, e noi giorno dopo giorno saremo sempre più in forma, sazi e appagati.

Gazzetta degli ospedali e delle cliniche

La sifilizzazione studiata qual mezzo curativo e preservativo delle malattie veneree da Casimiro Sperino

Giornale internazionale delle scienze mediche

Fisiologia e medicina rassegna mensile

Lo Sperimentale

Dr Mike Moreno's 17 Day Diet is a revolutionary new weight-loss programme that activates your skinny genes so that you burn fat day in and day out. The diet is structured around four 17-day cycles: Accelerate-

the rapid weight loss portion that helps flush sugar and fat storage from your system; Activate-the metabolic restart portion with alternating low and high calorie days to help shed body fat; Achieve - this phase is about learning to control portions and introducing new fitness routines; Arrive - A combination of the first three cycles to keep good habits up for good. Each cycle changes your calorie count and the food that you're eating. The variation that Dr. Mike calls 'body confusion' is designed to keep your metabolism guessing. This is not a diet that relies on a tiny list of approved foods, gruelling exercise routines, or unrealistic calorie counts that leave you hungry and unfulfilled. Each phase comes with extensive lists of what dieters can and can't eat while on the phase, but also offers acceptable cheats. He advises readers not to drink while on the diet, but concedes that if they absolutely have to then they should at least drink red wine. Dr Mike knows that a diet can only work if it's compatible with the real world, and so he's designed the programme with usability as a top priority.

The 17 Day Diet

Notizie del mondo

Notizie Del Giorno

Rivista sperimentale di freniatria e medicina legale delle alienazioni mentali organo della Società freniatrica italiana

Bollettino dell'Istituto sieroterapico milanese parte sperimentale della rivista Terapia

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. Elena Mandolini ti guiderà passo-passo, un po' come il Virgilio di Dante, in un percorso di 30 giorni dall'inferno dei chili di troppo al paradiso di una nuova vita, per rimanere in metafora. Sappi che per compiere con successo questo percorso non ti basterà la sola "dieta" ma dovrai anche seguire i nostri consigli relativamente a movimento e altre attività benefiche. Patti chiari e amicizia lunga, insomma. Ma attenzione, non devi spaventarti o scoraggiarti, anzi. Abbiamo ribattezzato questo metodo, la "Dieta del Sorriso", perché non si basa sul concetto di privazione, bensì su quello di esperienza e approvazione. Lo stile di Elena è personale, allegro e motivante, da amica, da coach, ma non da nutrizionista (che è opportuno ti segua a prescindere). Con la Dieta del Sorriso, non solo non dovrai privarti di nulla o quasi, di ciò che ami, ma addirittura farai nuove esperienze e proverai novità, di cui magari non potrai mai più fare a meno. Siamo onesti, il target è prevalentemente femminile, ma ciò non toglie che i consigli argomentati sono universali e quindi utilizzabili da chiunque. Si parte da un capitolo "0," che è un po' il proemio di questo avventuroso viaggio. È un po' il momento della valigia, in cui si faranno un po' di premesse metodiche e concettuali ma, soprattutto, ti saranno fornite le giuste motivazioni per affrontare questo stimolante viaggio che, in soli 30 giorni, ti farà conoscere e apprezzare una nuova te stessa! Pronti? Buon viaggio allora!

Manuale delle malattie dei bambini

Pathologica

Atti della dieta provinciale dalmata. (Raccolti in parte colla stenografia ed alti coi protocolli di seduta)

Diario di Roma

Nuova enciclopedia popolare, ovvero Dizionario generale di scienze, lettere, arti, storia, geografia, ecc. ecc. opera compilata sulle migliori in tal genere, inglesi, tedesche e francesi coll'assistenza e col consiglio di scienziati e letterati italiani

Una rivoluzione che trasforma corpo, mente e umore con il potere dei vegetali!

supplemento al "Raccoglitore ; riprodotti dalla Gazzetta di Trento

La dieta dei 22 giorni

Tomo sesto ed ultimo

La dieta dei 17 giorni

La dieta dei 17 giorniTea

Izvesca brzopisna i analiticna ... zasjedanja zemaljskoga sabora dalmatinskoga

Atti dell'Accademia dei fisiocritici in Siena

Storia generale della serenissima augusta imp. reg. casa d'Austria dalla sua origine fino ai giorni nostri

Gazzetta del popolo Â l'Â italiano

Dizionario delle date, dei fatti, luoghi ed uomini storici, o