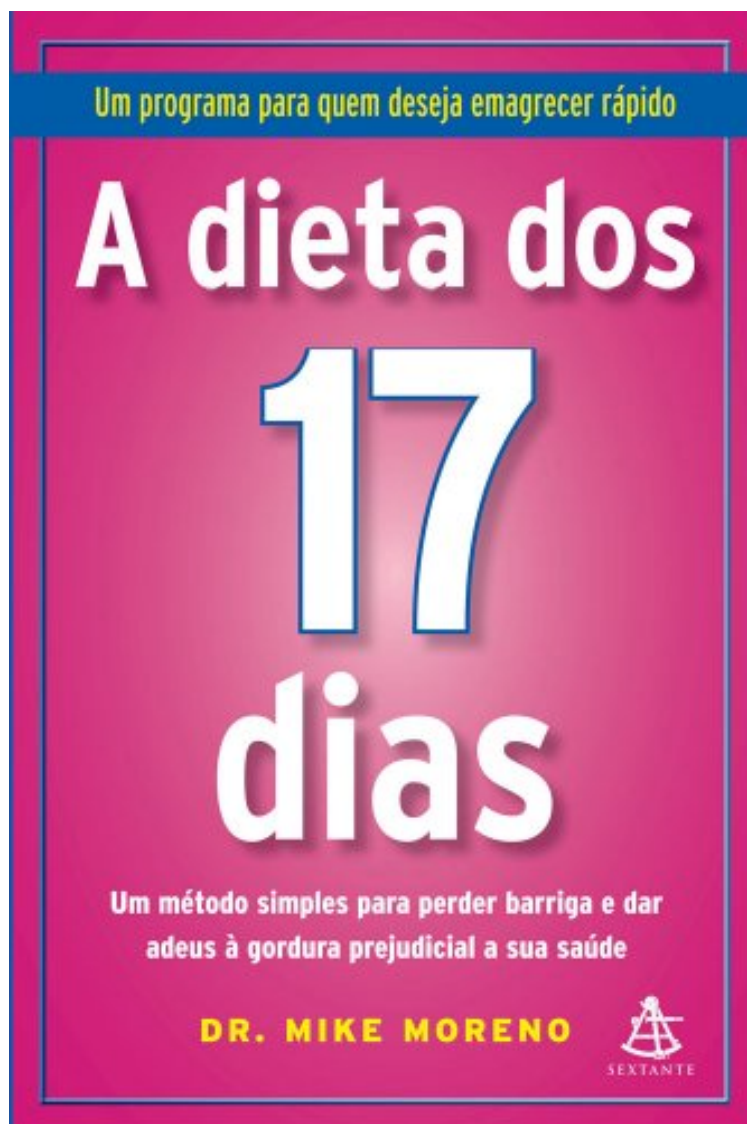


(Online library) Dieta dos 17 Dias (Em Portugues do Brasil)

Dieta dos 17 Dias (Em Portugues do Brasil)

Mike Moreno

*DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

#4136706 in Books 2011 .71 x 5.43 x 8.271, #File Name: 8575426850 | File size: 20.Mb

Mike Moreno : Dieta dos 17 Dias (Em Portugues do Brasil) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Dieta dos 17 Dias (Em Portugues do Brasil):

Se voce quer emagrecer depressa e de forma duradoura, este livro e o estimulo que faltava para chegar la.A Dieta dos 17 Dias apresenta um programa simples que tem como objetivo a perda de peso rapida e saudavel. Ela acelera o metabolismo e melhora a digestao e a eliminacao de toxinas por meio da ingestao de alimentos-chave e da pratica de 17 minutos de exercicios leves por dia.O Dr. Mike Moreno, clinico geral e medico de familia, tracou um plano realista

que qualquer pessoa pode seguir, seja para perder 5 ou 50 quilos. O programa se divide em quatro ciclos de 17 dias cada um. Os tres primeiros se concentram na perda de peso e o ultimo e o ciclo de vida saudavel que voce deve manter para nao voltar a engordar. Em cada ciclo, sao acrescentados novos alimentos, de modo a nunca deixar que o organismo se acostume nem permitir que o ponteiro da balanca fique estagnado. Para cada dia dos tres primeiros ciclos o Dr. Mike elaborou um cardapio apropriado, que inclui cinco refeicoes. No quarto ciclo, voce relaxa no fim de semana fazendo ate tres refeicoes fora da dieta. O foco esta nas proteinas magras, nos vegetais purificadores, nos carboidratos naturais, nas gorduras beneficas e nos probioticos. Voce nao precisa elaborar pratos complicados nem comprar itens caros. E, para mante-lo motivado, a dieta proporciona uma perda de peso significativa ja nos primeiros 17 dias. Alem disso, este livro inclui:- Cardapios especiais para quem sofre de TPM, para as pessoas que trabalham em turnos alternativos, para as que viajam muito e para quem come fora- Receitas superpraticas e deliciosas- Listas simples de alimentos permitidos e flexibilidade para ajustes