



Perdere Peso 24 Ore Al Giorno : Utilizza Il Tuo Rmr Per Perdere Peso Velocemente

Correa



Perdere peso 24 ore al giorno: utilizza il tuo RMR per perdere peso velocemente ti insegnerà come incrementare il tuo RMR (tasso metabolico a riposo) per accelerare il tuo metabolismo e aiutarti a cambiare il tuo corpo in meglio. Imparare come mantenersi al top della forma e raggiungere il tuo peso ideale attraverso un'alimentazione intelligente che ti permette di performare al meglio. Mangiare carboidrati complessi, proteine, e grassi naturali nella giusta quantità e percentuale come anche incrementare il tuo RMR ti renderà più veloce, più agile, e più resistente. Questo libro ti aiuterà a: -Perdere peso in maniera consistente e a lungo termine. -Avere più energia. -Accelerare naturalmente il tuo metabolismo. -Avere un migliore sistema digerente. Mangiando nel modo giusto e migliorando il modo in cui alimenti il tuo corpo ridurrai anche gli infortuni e sarai meno incline ad essi in futuro. L'essere troppo pesante o troppo esile sono due ragioni comuni che causano infortuni ed è la ragione principale per la quale molte persone hanno problemi nel sentirsi a proprio agio. Vengono spiegati nel dettaglio tre piani di alimentazione. Puoi scegliere quale il migliore per te in base alla tua condizione fisica generale. Uno dei primi cambiamenti notati dalle persone che hanno iniziato questo piano alimentare è la resistenza. Esse si sentono meno stanche e con più energia. Qualsiasi persona voglia essere nella migliore forma possibile di sempre ha bisogno di leggere questo libro e di iniziare a fare cambiamenti a lungo termine che li porteranno dove vogliono arrivare. Non importa dove sei ora o cosa stai facendo, puoi sempre migliorare te stesso. Joseph Correa è un nutrizionista dello sport certificato ed un atleta professionista. (c) 2014 Correa Media Group

- [Percussion Pop-Up](#)
- [The Perfect Fool](#)
- [Perfectly Reasonable Deviations\] : The Letters of Richard P. Feynman](#)
- [The `People Power` Health Superbook: Book 2. Medical Organizations, Hospitals, Hospital Stay, Healthcare Facilities, Government Medical Info, U.S. Medical Info By State](#)
- [Perfect Paleo Diet Cookbook Box Set : Paleo Diet Recipes: Breakfast, Lunch, Dinner and Smoothie Recipes](#)
- [Peribanez y El Comendador de Ocana](#)
- [Perfect Wedding Planner](#)
- [Percorsi verso la sostenibilità: principi, strumenti ed esperienze](#)
- [Perfect Poultry](#)