

Megan Della Rosa

CAMBIA stile di vita
e dimagrisci
senza fatica!



Dimagrisci con me

INDICE

Introduzione

I

La motivazione. Bisogna cominciare da qui.

Regole generali

Potenziali fattori di fallimento

 Sensazione di fame

 Alcune informazioni scientifiche

 Onda sinusoidale che porta all'insulino-resistenza

 Come imbrogliare la fame

 Impazienza

Calcola il tuo fabbisogno calorico

Calcola la tempistica ottimale

Linea temporale reale

Quando finalmente si noterà la tua perdita del peso?

II

Metodo principale

- Versione A (+ due schemi e grafici)
- Versione B (+ schema e grafico)
- Altre opzioni (+ schema e grafico)

Il giorno Jolly

Benefici

Questo metodo ha degli svantaggi?

2016 - Premio Nobel per la ricerca

Composizione dei piatti

 Cosa mangiare?

 Cosa bere?

 Quanto mangiare?

 Quando mangiare?

Contare o no, le calorie?
Le opinioni degli scienziati e medici

III

Yoga
Yoga - un'affascinante combinazione di allenamento del corpo con disciplina spirituale - meditazione.
Yoga - Posizioni scelte

IV

I miei suggerimenti

V

Tabelle: zucchero e fibre
L'indice glicemico
L'indice glicemico esteso per gruppi di prodotti
Fibra
Prodotti utili e i loro valori nutrizionali.

VI

Menù
Menu A e B , esempi
Menu A: Giornata di semi-digiuno: 14 varianti
Menu B: se conti calorie - tabella di varianti

Alcuni menù con valori nutrizionali evidenziati

Leva motivazionale finale

ANEX

Link alla documentazione scientifica relativa alle analisi e studi sugli effetti della tecnica IF in perdita di peso, riduzione della glicemia, diabete, malattie cardiache, infiammazione, rigenerazione cellulare, condizioni allergiche, intolleranza all'istamina, rinnovamento delle cellule nervose del cervello, prevenzione preventiva della malattia di Alzheimer, tiroide e sviluppo muscolare.