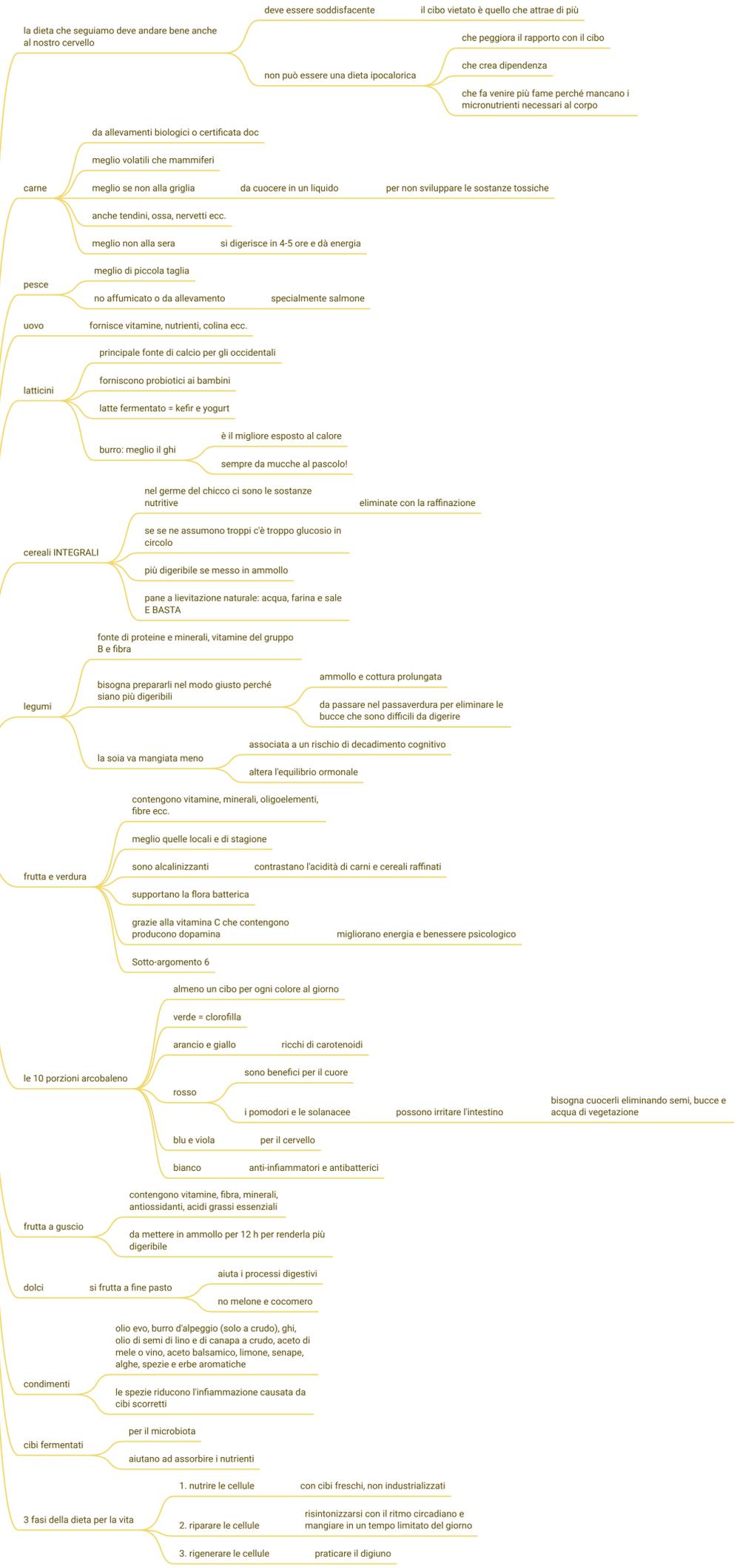


3 - La dieta per la vita - Debora Rasio

CAP 10 Fare pace con il cibo



CAP 13 La dieta per la vita, fase 3

recap ed esempi del mima digiuno

CAP 12 La dieta per la vita, fase 2

- limitare il tempo della giornata in cui si mangia
- alternare pasti abbondanti a pasti più moderati
- recap di possibili schemi di digiuno nell'arco della settimana

CAP 11 La dieta per la vita, fase 1

- importante mangiare cibo vario, nutriente, equilibrato durante il giorno
- recap dei capitoli precedenti (cosa si e cosa no e organizzazione dei pasti + esempi)

- magari saltando la cena
- si può fare anche solo un paio di volte a settimana