

# La verità sulle diete

FINALMENTE UNA DIETA DA SOGNO! Facile da seguire, basato sulla ricerca scientifica, espresso in maniera semplice.

La verità sulle diete è fondato sull'analisi di "ciò che funziona" nella ricerca della perdita di peso. L'autore ha studiato i rapporti di centinaia di studi di controllo randomizzati – la prova più importante nella ricerca medica – per capire come le persone che hanno avuto successo con la dieta sono riuscite a perdere peso e a mantenere il peso perduto. Poi ha selezionato le strategie di dieta e le strategie di attività fisica che hanno realmente funzionato e le ha messe assieme in un programma di facile utilizzo. In questo libro egli spiega come svolgere il programma a casa. Include informazioni circa

- Perché il vostro problema di peso non è solo un vostro errore
- se il vostro peso sta mettendo in pericolo la vostra salute
- il calcolo della vostra spesa energetica a riposo e del vostro indice di massa corporea
- come calcolare la percentuale di grassi, carboidrati e proteine della vostra dieta
- come motivarvi e mantenere l'obiettivo
- come fare attività fisica ogni giorno senza esercizi formali o attrezzature
- i consigli di persone che sono riuscite a mantenere la perdita di peso

## Dettagli tecnici

**ISBN** 88-8429-039-2

**Prezzo:** € 12,00

**Formato:** 11x16,5 cm

**N. di pagine:** 176





## L'autore


**Jim Johnson, P.T.**, è un fisiatra presso l'Ospedale Universitario Emory, recentemente annoverato tra i migliori ospedali nazionali da U.S. News and World Report. Qualificato istruttore clinico dell'American Physical Therapy Association, egli è anche autore di The Multifidus Back Pain Solution e Treat Your Own Knees.

## Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 