



La dieta skinny bitch

Autori: [Rory Freedman](#), [Kim Barnouin](#)

Editore: TEA

Collana: [Tea pratica](#)

Data uscita: 22/05/2008

Pagine: 193

Lingua: Italiano

Descrizione:

La dieta Skinny Bitch non è l'ennesimo libro che promette miracoli dimagranti. È una battaglia contro il grasso e chiama a raccolta tutte le donne che, dieta dopo dieta, tortura dopo tortura, non sono riuscite a togliere neppure un centimetro di ciccia dal loro girovita. Con argomentazioni shock e veri e propri «pugni nello stomaco», questa guida irriverente, grintosa e provocatoria offre a donne determinate, intelligenti e soprattutto informate, un metodo infallibile per dimagrire e restare in forma per sempre. Parole taglienti, ma che dicono la verità sulle diete e sull'alimentazione in generale; demoliscono senza pietà opinioni consolidate, ma scientificamente errate, sul cibo e promuovono un programma nutrizionale e uno stile di vita ecologically correct, nel rispetto dell'ambiente e degli animali. Insomma, per sentirsi purificate dentro, cariche di energie e irresistibilmente belle, questo libro è ciò che ci vuole .