



The F*ck it diet
di **Caroline Dooner**
Sonzogno
16 euro

THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET
THE F*CK IT DIET

Già dal titolo questo libro è una provocazione. Ma poi, soffermandosi sui consigli dell'autrice (un'attrice comica che è anche un'insegnante di yoga da sempre interessata al corretto approccio con il cibo) si scopre che l'obiettivo è ristabilire un buon rapporto con il proprio corpo, imparare ad ascoltarlo e a fidarsi di lui, senza ansie e sensi di colpa: il primo passo per ritrovare la forma. E mantenerla.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



libri

La santa erborista

Il primo libro di una donna erborista
di **Francesca...**

La prima erborista donna...
Francesca...
Il libro...

La santa erborista
di **Francesca...**
Il libro...