

Thursday, June 18. 2009

## **Dieta Mediterranea per dimagrire 2 chili in una settimana - perdere peso in fretta mangiando bene**

Dieta Mediterranea per dimagrire 2 chili in una settimana - perdere peso in fretta mangiando bene

La dieta mediterranea rappresenta uno stile alimentare che privilegia il consumo di frutta, verdura, patate, legumi, pane e pesce. In particolare, tra gli ortaggi molto amato Ã il pomodoro che grazie ai suoi principi nutritivi riattiva il metabolismo e aiuta a conservare lâ€™elasticitÃ dei tessuti.

[Continua a leggere "Dieta Mediterranea per dimagrire 2 chili in una settimana - perdere peso in fretta mangiando bene"](#)

Posted by [Ciro Iodice](#) in [obesitÃ e dimagrimento](#) at 14:43