

# Dimagrire Pi Facile Che Ingrassare 10 Giorni Per Cambiare L'approccio Con Il Cibo E Riprogrammare Il Metabolismo Salute Benessere E Psiche

As recognized, adventure as without difficulty as experience practically lesson, amusement, as with ease as deal can be gotten by just checking out a book **Dimagrire Pi Facile Che Ingrassare 10 Giorni Per Cambiare L'approccio Con Il Cibo E Riprogrammare Il Metabolismo Salute Benessere E Psiche** after that it is not directly done, you could give a positive response even more on the subject of this life, more or less the world.

We offer you this proper as well as easy way to get those all. We provide Dimagrire Pi Facile Che Ingrassare 10 Giorni Per Cambiare L'approccio Con Il Cibo E Riprogrammare Il Metabolismo Salute Benessere E Psiche and numerous books collections from fictions to scientific research in any way. in the course of them is this Dimagrire Pi Facile Che Ingrassare 10 Giorni Per Cambiare L'approccio Con Il Cibo E Riprogrammare Il Metabolismo Salute Benessere E Psiche that can be your partner.

## La rassegna di clinica, terapia e scienze affini - 1918

*Fitness a domicilio* - Simone Abrescia 2021-12-09

La palestra, se non l'abbiamo mai frequentata o non la frequentiamo da un po', ci può sembrare un luogo "ostile" nel quale ci sentiamo decisamente estranei. Allora che fare? E da dove iniziamo? Nessun problema. Iniziamo da casa ... con un aiutino. Simone Abrescia, professionista del settore, risponde alle nostre domande e ci introduce con leggerezza a una certa autodisciplina. In "Fitness a domicilio" ci spiega con semplicità come e cosa fare per cambiare il fisico e soprattutto la testa, fino a quando torneremo a sentire la palestra un posto amico. Come un compagno di allenamento, ci viene in aiuto per trovare la spinta iniziale, per farci superare momenti di noia e di pigrizia e con la sua esperienza ci guida lungo tutto il percorso con consigli e suggerimenti preziosi. "Fitness a domicilio" ci insegna ad allenarci ovunque, senza ansia, senza stress, in qualsiasi posto e in qualsiasi periodo, anche quando non siamo a casa, anche quando viaggiamo per lavoro o siamo in vacanza. Il mondo è la nostra palestra! E "Fitness a domicilio" è il nostro manuale di esercizi da portare sempre con noi.

Smettere di mangiare troppo una volta per tutte - Andrew Dr Jenkinson 2022-09-30T00:00:00+02:00

«Uno sguardo unico e irresistibile sulla scienza dell'appetito e del metabolismo.» Vogue Mangiare troppo è il risultato di meccanismi complessi: il dottor Jenkinson ci insegna i segreti del metabolismo e a sconfiggere la sensazione di fame costante Poco cibo e tanto esercizio, sono queste le regole auree di ogni dieta. E se così non fosse? Andrew Jenkinson, chirurgo bariatrico di fama ed esperto di dimagrimento, ha incontrato migliaia di persone imprigionate nella spirale di diete fallimentari. Ma non siamo noi a essere pigri, sono le diete a essere sbagliate: in questo libro l'autore, forte delle ultime scoperte scientifiche, mette nero su bianco gli aspetti multifattoriali e metabolici dell'alimentazione, distruggendo i falsi miti sulla nutrizione e proponendo un innovativo metodo per migliorare la salute metabolica e ottenere un dimagrimento duraturo. Nel libro troverai: · I meccanismi che regolano il nostro peso · Come funzionano l'appetito e la sensazione di sazietà · Come funziona la chirurgia per perdere peso · Perché cucinare è importante · In che modo l'ambiente in cui viviamo determina il nostro peso DIMENTICA LE DIETE, IMPARA A MANGIARE BENE E A RISPETTARE IL TUO METABOLISMO «Riesco a perdere peso, dottore, ma poi lo riprendo subito», «Credo di avere il gene dell'obesità», «Mi basta guardare una fetta di torta per ingrassare», «Gli attacchi di fame non mi danno tregua»: queste sono solo alcune delle frasi che Jenkinson, chirurgo di fama internazionale, si è sentito ripetere dai suoi pazienti, incapaci di perdere i chili di troppo ed esasperati da diete controproducenti. Con il suo nuovo libro, Smettere di mangiare troppo, Jenkinson rovescia il punto di vista sull'obesità: in un viaggio dentro la scienza dell'alimentazione, l'autore ci insegna a riconoscere le cattive abitudini in cucina e correggerle senza stravolgimenti, a non temere la sensazione di sazietà (scacciando invece i morsi della fame) e soprattutto come e perché smettere di inseguire sempre nuove diete, inaugurando un paradigma alimentare che aiuta a perdere peso in modo definitivo, abbassa i livelli di insulina e migliora il metabolismo cellulare e muscolare. Il segreto? Dimentica la quantità e concentrati

invece sulla qualità di ciò che mangi. Un libro che esplora la nuova scienza dell'appetito, per riformulare il nostro rapporto con il cibo e riacquistare salute e benessere, per sempre.

**Dimagrisci con la vitamina D** - Vittorio Caprioglio 2022-03-29

La Vitamina D, oltre a essere fondamentale per rinforzare le ossa e i muscoli e per la prevenzione di molte malattie, è anche un potente alleato per perdere peso e appiattire la pancia. Infatti induce sazietà, spinge il metabolismo a "bruciare" i grassi e aiuta ad eliminare l'adipe addominale. Nel libro Dimagrisci con la Vitamina D elenchiamo gli alimenti più ricchi di Vitamina D, con i menu e le ricette per dimagrire portandoli in tavola ogni giorno. In più spieghiamo come fare scorta di questa preziosa sostanza attraverso l'esposizione al sole e gli esercizi fisici.

L'Europeo - 1993-08

**Dimagrire senza diete** - Jean-Philippe Zermati 2005

La dieta dei 2 giorni - Michelle Harvie 2013-07-09

Questa dieta rivoluzionaria è il risultato di anni di ricerche medico-scientifiche. La dottoressa Michelle Harvie e il professor Tony Howell, che lavorano al Genesis Breast Cancer Prevention Centre dell'università di Manchester, hanno studiato a lungo il regime alimentare perfetto per perdere peso facilmente e velocemente e mantenere nel tempo la linea conquistata. È semplice: basta controllare l'alimentazione per due giorni alla settimana e mangiare normalmente per gli altri cinque giorni. Seguendo questo regime alimentare si otterrà molto più di una semplice perdita di peso: la dieta dei 2 giorni, infatti, apporta anche sensazionali benefici anti-età e anti-cancro. Sarà dunque possibile essere snelli, in forma e in salute, senza fatica né sacrifici. Il libro viene inoltre in aiuto al lettore con dei comodi piani alimentari e una serie di deliziose ricette.

**The Little Book of Big Weight Loss** - Bernadette Fisers 2017-12-26

Food Rules meets Skinny Bitch in this fun, accessible guide to radical and sustainable weight loss—based on a set of thirty-one food and lifestyle rules for everyone sick and tired of diet failure and confused by conflicting advice and complicated regimens. Successful hair and makeup artist Bernadette Fisers had struggled with her weight for years. She tried and failed many diets, but her life took a turn when she was forced to face a harsh reality: her weight crept up to 287 pounds and she had a BMI reading of forty-two. Pre-diabetic and diagnosed as morbidly obese with a fatty liver and high blood pressure, Bernadette decided that it was the time to ditch the fad diets and take matters into her own hands to turn her life around. She began asking those she knew well—the glamorous models she worked with—learning about their healthy eating habits and their tips on staying trim. She further researched medical reports and nutrition papers until finally—by trial, error, and a lot of experimentation—she created a healthy lifestyle plan that was quick to read, easy to understand, and, most importantly, worked long term. Following her new rules, Bernadette went on to lose more than sixty-six pounds in thirty weeks. The Little Book of Big

Weight Loss is for anyone who has grown tired of all the confusing, conflicting advice and complicated diet plans. Inspiring and packed with invaluable tips and strategies, this guide provides a fresh, simple, can-do approach to dieting and can help you get on track to achieving your goals and losing weight long term.

**Il Grande Libro sul Bypass Gastrico** - Alex Brecher 2018-11-01

Il presente testo fornisce una guida per affrontare al meglio il vostro percorso dimagrante con la chirurgia bariatrica, in particolare modo con il bypass gastrico Roux-en-Y: si passa dalla scelta del chirurgo alla descrizione della chirurgia stessa, fino ad arrivare alla dieta di mantenimento a lungo termine e ai consigli per uno stile di vita sano.

**Benessere perfetto** - Sergio Felletti 2016-05-10

La Seconda edizione di questo libro è il risultato di un lungo e meticoloso lavoro di ricerche riguardante il tema: "BENESSERE PERFETTO", un argomento oggi molto in voga e assai incompreso. I risultati pervenuti e qui trattati sono completamente diversi e non analoghi a qualsiasi altra rivelazione e studio mai svoltosi, nonché con informazioni alquanto completi e innovativi. Sostenuti da autorevoli Fonti di riferimento, i migliori medici ed esperti in dietologia rivelano i segreti per dimagrire correttamente e in salute, per il benessere fisico e psichico, per prevenire malattie, per guarire patologie e per vivere sani e più a lungo. Tra l'altro, professionisti quali dietologi, biologi nutrizionisti, medici, dietisti e farmacisti manifestano palesemente al lettore le vere metodiche di ciò che comprendono i significati delle frasi: "una buona dieta" e "come rimanere in ottima salute per tutta la vita"; la loro importanza ha una rilevanza in tutto ciò che comporta una sana e bilanciata alimentazione giornaliera a favore di ogni essere umano di ogni età e sesso. Già dai primi Capitoli viene evidenziata l'idea e il contenuto fondamentale dell'opera. Osservando l'evolversi delle innumerevoli e alquanto complicate diete esistenti, molti articoli del libro fanno chiarezza su ognuna d'esse, così da liberare coloro che si trovano in un labirinto di disinformazione alimentare.

Menopausa senza chili - Vittorio Caprioglio 2022-03-29

Con il passare del tempo l'organismo ha nuove esigenze che bisogna assecondare. Il metabolismo rallenta, gli assetti ormonali nelle fasi di premenopausa e menopausa cambiano, si verifica fisiologicamente e inevitabilmente una riduzione della massa magra a favore di quella grassa e spesso diminuisce anche la possibilità di svolgere attività fisica e movimento. Ma quello che è importante sapere è che ognuno di noi ha sempre la capacità di adattamento necessaria a seguire i ritmi del proprio corpo e perdere peso.

Menopausa senza chili è il libro che ti guiderà verso una menopausa in perfetta forma.

Итальянский просто и понятно. Italiano Facile - Томмазо Буэно 2022-05-14

Книга включает в себя 80 авторских текстов, расположенных по принципу от простого к сложному. После каждого текста даются практические задания и упражнения, которые способствуют активному изучению лексики, усвоению грамматических структур и развитию устной речи. Пособие рассчитано на учащихся с начальным или средним знанием итальянского языка (уровни A1 - B1) и подходит для изучения языка как в группах, так и индивидуально.

The Dubrow Diet - Heather Dubrow 2018-10-16

When you've tried practically every diet and have struggled for years to reach and maintain a healthy weight, what do you do next? If you're Heather and Terry Dubrow, MD, you create your own diet based on cutting-edge and Nobel-prize winning science that promises not just unprecedented metabolic control, but also an internal cellular rejuvenation with powerful antiaging effects. Then, after creating a diet that can transform your life from the inside out, you want to help as many people as possible look and feel their best, so you write a book about it! In The Dubrow Diet, Orange County's favorite reality TV couple share the diet and exercise plan they created to end their own decades-long yo-yo dieting and flip on what they call the "ageless switch." The central concept is called interval eating, a practice based on research showing that when you eat is perhaps the most important factor in weight loss and weight control. With interval eating, the Dubrows will introduce you to a simple eating schedule that can help you: ● reprogram your cells to go after stored fat for fuel. ● lower insulin and normalize blood sugar. ● fight off chronic inflammation linked to almost every major disease. ● activate a process known as autophagy, your cells' self-cleaning process and an antiaging game changer. ● increase your energy. ● finally reach your goal weight. ● rejuvenate your skin and overall appearance. So, what are you waiting for? You have more power than you realize over the hormones that regulate your weight and the molecular factors that determine how you age. It's time to

take advantage of this power with a diet that is not only doable but also sustainable and even fun! The Dubrows wouldn't have it any other way.

**The 80/10/10 Diet** - Douglas Graham 2012-05-20

Dr. Doug Graham has taken the increasingly popular and tremendously successful low-fat, plant-based diet and turbo-charged it for unprecedented, off-the-charts results. Eclipsing even the astounding benefits so well documented by renowned health professionals who also advocate low-fat eating, Dr. Graham's plan is the first to present a low-fat diet and lifestyle program based exclusively around whole, fresh, uncooked fruits and vegetables. From effortless body weight management to unprecedented vibrant health and disease reversal to blockbuster athletic performance, The 80/10/10 Diet delivers in ways no other plan can even hope to match. But instead of reading our own tireless advocacy, here are stories of 811 success from around the world.

Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight - Allen Carr 1999-12-02

Allen Carr, international bestselling author of The Easy Way to Stop Smoking, helps you to take off the pounds in Allen Carr's EasyWeigh to Lose Weight. Lose weight without dieting, calorie-counting or using will-power Allen Carr's revolutionary eating plan allows you to enjoy food, savour flavours all while you're losing weight. You can: • Eat your favourite foods • Follow your natural instincts • Avoid guilt, remorse and other bad feelings • Avoid worrying about digestive ailments or feeling faint • Learn to re-educate your taste • Let your appetite guide your diet Allen Carr, author of the world's bestselling guide to giving up smoking, uses his unique approach to help you lose weight simply and easily in no time at all - in Easyweigh to Lose Weight. A happy reader says: 'I've found the answer I've been looking for for 20 years! I've done every diet you can think of. My sister urged me to buy the book - and I'm so glad I did! It isn't someone telling you what to do, it isn't a weird eating plan, IT ISN'T A DIET! There's no guilt... There's no struggle... There's no restrictions... You just know what to do and you know you want to do it and why!' Allen Carr was an accountant who smoked 100 cigarettes a day until he discovered EASYWAY. Having cured his own addiction he went on to write a series of bestselling books, most famously The Easy Way to Stop Smoking. His books have sold more than 13 million copies worldwide. Allen's lasting legacy is a dynamic, ongoing, global publishing programme and an ever-expanding worldwide network of clinics which help treat a range of issues including smoking, weight, alcohol and "other" drug addiction.

Stop allo zucchero - Vittorio Caprioglio 2022-03-29

Il consumo eccessivo di zuccheri è tra le cause del sovrappeso e di tante malattie diffuse, come il diabete e le patologie circolatorie. Per dimagrire e proteggere la salute non basta ridurre l'uso dello zucchero bianco da cucina, ma occorre prestare attenzione ai tanti alimenti, anche salati, in cui si nascondono gli edulcoranti. Nel libro Stop allo zucchero spieghiamo come riconoscerli ed evitarli, indichiamo quali sono i dolcificanti naturali più sani e meno calorici, consigliamo anche come liberarsi dall'abitudine ai gusti molto dolci, che danno dipendenza e ci fanno ingrassare. Troverete infine tante ricette di dessert leggeri: soddisfano il palato ma non pesano sulla bilancia.

The Sirtfood Diet - Adele Goggins 2020-11-09

Do you want a Sirtfood Diet Guide? Do you want to get rid of obesity? Do you want to lose weight with taste and without giving up? Then keep reading... Obesity is slowly becoming one of the most serious issues that occurred in Western societies. It is usually favored by lack of activity, even stress of lockdowns for Virus, but we can all agree that the food we eat is making us quickly gain weight. Perhaps you are struggling to lose some weight. Perhaps you have an active lifestyle with frequent visits to the gym but still not having the results you expect. In most cases, nutrition is to blame because we stuff ourselves with plenty of high-calorie and low-nutrient foods. Everything was a lot more natural back then, and you didn't have to eat massive amounts to get satisfied. This is the sad truth! In this complete guide you can learn: What is Sirtfood Diet? What is the Skinny Gene? How to Follow the Sirtfood diet The phases of the Sirtfood diet in your body 35 Quick and Easy Recipes for: Breakfast, Lunch, Dinner and Snacks How to Calculate Your RDA 7 Days Meal Plan to Activate Sirtuins and Kickstart Fat Burning 28 Days Program With Deliciously Recipes How Superfoods Prevent Cancer and many more... This book is suggesting a slightly different approach, the food diet. You may be very reluctant about this diet since you are too skeptical about diets in general. It is not magic or a scam; this diet really works. Don't believe me? Well, are you wondering how Adele lost so

many pounds lately? By trying this diet! Even if you have never done a diet before, even if you have tried thousands of useful diet programs without success, even if you haven't tried a diet based on activate Sirtuins in your life, this bestseller book will guide you reaching the fit body you want, through 7-days meal plan and a 4 week guide to Kick-start Fat Burning Today ! So what are you waiting for? Scroll Up and Grab Your Copy Now To Start the Sirtfood Diet Today!

*Dimmi come mangi e ti dirò come dimagrire* - Florence Solsona-Guillem 2016-11-07T00:00:00+01:00

Ne hai abbastanza delle diete miracolose che non portano risultati? Vuoi perdere peso senza rinunciare al piacere della buona tavola? Vuoi dimagrire di qualche chilo senza mettere in pericolo la salute? Dimmi come mangi e ti dirò come dimagrire presenta 20 profili psicologici di donne che mangiano (e ingrassano) per motivi ben diversi dalla fame fisiologica. Attraverso la loro descrizione, capirai le ragioni psicofisiche che ti spingono a preferire gli alimenti che fino a oggi ti hanno impedito di dimagrire. Per ogni profilo descritto, Florence Solsona-Guillem riporta le soluzioni trovate e i consigli pratici che anche tu potrai applicare per perdere peso in tutta salute, conservando un sano rapporto con il cibo e il piacere di stare a tavola.

L'espresso - 2003

Politica, cultura, economia.

*The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet* - Mark Hyman 2014-02-25

Dr. Hyman's revolutionary weight-loss program, based on the #1 New York Times bestseller *The Blood Sugar Solution*, supercharged for immediate results! The key to losing weight and keeping it off is maintaining low insulin levels. Based on Dr. Hyman's groundbreaking Blood Sugar Solution program, THE BLOOD SUGAR SOLUTION 10-DAY DETOX DIET presents strategies for reducing insulin levels and producing fast and sustained weight loss. Dr. Hyman explains how to: activate your natural ability to burn fat--especially belly fat; reduce inflammation; reprogram your metabolism; shut off your fat-storing genes; de-bug your digestive system; create effortless appetite control; and soothe the stress to shed the pounds. With practical tools designed to achieve optimum wellness, including meal plans, recipes, and shopping lists, as well as step-by-step, easy-to-follow advice on green living, supplements, medication, exercise, and more, THE BLOOD SUGAR SOLUTION 10-DAY DETOX DIET is the fastest way to lose weight, prevent disease, and feel your best.

Gazzetta medica lombarda - 1919

*La settimana illustrata rivista settimanale illustrata a colori* - 1914

**Corriere dei piccoli supplemento illustrato del Corriere della sera** - 1912

*The Protein Book* - Lyle McDonald 2007-11-01

The Ultimate Diet 2.0 - Lyle McDonald 2003

Dimagrire è più facile che ingrassare. 10 giorni per cambiare l'approccio con il cibo e riprogrammare il metabolismo - Andreas Winter 2013

**La consapevolezza che guarisce** - Andreas Winter 2015-10-19T00:00:00+02:00

Una bambina legge alla madre alcune domande e poco dopo il dolore cronico al piede di quest'ultima sparisce. Uno studente in un bar parla con un amico della sua emicrania e il mal di testa da allora non ricompare più. Un fiorista scrive una breve e-mail a una strana donna; improvvisamente, l'allergia di quest'ultima alle proteine guarisce. Sembra impossibile, ma esistono domande e affermazioni che hanno il potenziale di risolvere blocchi e sintomi di lunga data in un istante. La consapevolezza che guarisce mostra come possiamo aiutare gli altri e noi stessi a liberarci da sintomi anche cronici semplicemente dando voce ai traumi che li hanno originati. Problemi quali obesità, allergie, eczema, fobie e disturbi borderline possono trovare una soluzione, anche a tempo di record. Diventando consapevoli di quanto vissuto durante la prima infanzia e di cosa ha dato origine all'innescarsi dei sintomi, è possibile modificare il modo in cui il

paziente vive questi sintomi e il suo comportamento, risolvendo così il disturbo in maniera definitiva. *Supplemento al policlinico periodico di medicina, chirurgia ed igiene* - 1899

**Almanacco Bompiani** - 1978

Gazzetta degli ospedali e delle cliniche - Luigi Lucatello 1922

La dieta italiana dei gruppi sanguigni - Emma Muracchioli 2013-04-23

La famosa dieta americana dei gruppi sanguigni rimodellata sulla realtà italiana. *Il Policlinico* - 1899

*La domenica del Corriere supplemento illustrato del Corriere della sera* - 1913

La donna rivista quindicinale illustrata - 1905

**La dieta dei cereali** - Istituto Riza di Medicina Psicosomatica 2015-06-23

Le fibre, le vitamine, i minerali e i nutrienti contenuti nei cereali sono indispensabili per il tuo benessere e per la tua linea. Orzo, avena, farro, ma anche miglio, quinoa e amaranto sono i tuoi alleati per tornare in forma.

**I batteri della felicità** - Alanna Collen 2017-09-14T00:00:00+02:00

Fino a non molto tempo fa eravamo convinti che il ruolo dei microbi fosse per lo più irrilevante, ma la scienza sta svelando un'altra verità: forse sono i microbi a gestire il nostro corpo e la salute senza di loro sarebbe impossibile. La biologa Alanna Collen ha scritto un libro affascinante e stupefacente in cui, attingendo alle più recenti scoperte scientifiche, dimostra che la colonia di microbi che ospitiamo influenza il nostro peso, il sistema immunitario, la salute mentale e persino la scelta del partner. Molte delle moderne patologie, tra cui obesità, autismo, disturbi mentali, problemi della digestione, allergie, malattie autoimmuni e persino i tumori, derivano dall'incapacità di prenderci cura della più fondamentale e duratura relazione che intratteniamo: quella con la nostra colonia di microbi. Ci sono però anche buone notizie: a differenza delle cellule umane, è possibile migliorare i microbi. La vita e il corpo umano non ci sembreranno più gli stessi.

La dieta piramide - Danni Levy 2013-06-10T00:00:00+02:00

Una dieta per la vita Diete povere di carboidrati, senza grassi, a basso contenuto di calorie... Le avete già provate tutte? Allora avrete capito che quando le diete eliminano componenti sostanziali dell'alimentazione i risultati non durano a lungo e i chili di troppo tornano sempre. La dieta Piramide può essere adottata per tutta la vita, perché è la dieta più equilibrata e l'unica che permette di consumare anche carboidrati e frutta, adattandosi perfettamente a qualunque situazione. La dieta Piramide, grazie alla sua efficacia e sostenibilità, offre un percorso davvero alla portata di tutti e che vi permetterà di avere una silhouette a prova di bikini, continuando a gustare i vostri cibi preferiti. Ecco cosa troverete in questo libro per dimagrire e restare in forma: - Carboidrati a rotazione per mantenere attivo il metabolismo - Proteine, latticini e frutta senza problemi - Costruire la vostra Piramide su misura - La Piramide per vegetariani e vegani - L'importanza dell'attività fisica - Esercizi cardio e di resistenza - Le ricette della Piramide

**Tutto quello che devi sapere per organizzare un matrimonio perfetto** - Diana Fringilla 2018-01-29

Che bello, vi sposate!! Il matrimonio è il giorno più importante della vita di ogni coppia: grande è l'emozione nell'iniziare ad organizzarlo ma, spesso, si trascura il numero di cose che si devono sapere circa l'organizzazione e il matrimonio stesso. Bomboniere, pubblicazioni, cerimonia, fiori, torta, ristorante: detto così sembra semplice.. Conoscete la differenza tra banqueting e catering? Sapete che l'abito da sposa classico può essere di almeno cinque bianchi differenti? Quando vanno fatte le pubblicazioni? Cosa dice la tradizione sul primo ballo? Conoscete il linguaggio dei fiori? E al crowdfunding avete pensato?! ..Non sapete da che parte cominciare, vero?! Questo eBook vi permetterà di conoscere tutto quello che dovete sapere per organizzare le vostre nozze: gli aspetti pratici, i dettagli burocratici, i dettami del galateo, le tradizioni più classiche e le piccole furbizie per risparmiare senza rinunciare a ciò che desiderate. Qui

troverete tutto quello che gli sposi e le spose devono sapere sul giorno più bello della vita: dai dettagli del matrimonio religioso tradizionale alle modernissime nozze con lo sponsor. Celebrare un matrimonio da favola richiede tempo e amore, ma anche informazione e organizzazione: arrivate al grande giorno con la situazione sotto controllo, godetelo sapendo di aver fatto tutto al meglio! Scoprite tutto quello che c'è da sapere sul vostro grande giorno! Nel corso di ventotto capitoli analizzeremo insieme tutti i dettagli del matrimonio, dal tema fino al viaggio di nozze, spiegandone i passaggi, descrivendo tutto quello che occorre

sapere e bisogna fare e organizzare, evidenziandone i possibili problemi e dando consigli e suggerimenti sulle soluzioni più convenienti. Le vostre saranno delle nozze bellissime: basterà sapere a cosa si va incontro e organizzarsi!

Epoca - 1996

*Gazzetta degli ospedali e delle cliniche* - 1919