

Jejum Intermitente - Receitas De Baixa Caloria Para A Rápida Perda De Peso ?(Intermittent Fasting)



Steve Fazly

Jejum Intermitente - Receitas De Baixa Caloria Para A Rápida Perda De Peso ?(Intermittent Fasting) Scarica PDF

Jejuns, ou períodos de abstinência voluntária de comida, têm sido praticados ao redor do mundo há eras. Mas o jejum intermitente (JI) com o fim de melhorar a saúde é relativamente recente. O jejum intermitente envolve a restrição de ingestão de comida por um certo período de tempo e não inclui nenhuma mudança nas comidas que você de fato come.



Leggere il libro online, Scarica PDF (ePub, fb2, mobi) Libro Jejum Intermitente - Receitas De Baixa Caloria Para A Rápida Perda De Peso ?(Intermittent Fasting) Steve Fazly.