

Sommario

Capitolo 1 Inquadramento generale	1
Capitolo 2 In cammino	5
Capitolo 3 Prima di cominciare	25
Capitolo 4 Preparazione	45
Capitolo 5 Entriamo nel vivo (con schemi di dieta settimanali)	59
Capitolo 6 Un patrimonio di tutti	77
Capitolo 7 I consigli della nutrizionista	107
Capitolo 8 Ricette	125
Capitolo 9 Un amore chiamato walking	141
Conclusioni.....	149