

AIDAN GOGGINS E GLEN MATTEN

PERDI
3,5 KG
IN **7 GIORNI**
CLINICAMENTE
TESTATO

Sirt

la dieta del gene magro

IL METODO RIVOLUZIONARIO PER PERDERE PESO
RESTARE IN FORMA E VIVERE IN SALUTE



INDICE



Indice

<i>Presentazione di Nicola Sorrentino</i>	7
<i>Introduzione</i>	13
1. La scienza delle sirtuine	33
2. Combattere i grassi	39
3. La fabbrica di muscoli	49
4. Miracoli di benessere	56
5. Cibi Sirt	61
6. Cibi Sirt nel mondo	68
7. La dieta	76
8. Fase 1: tre chili in sette giorni	88
9. Fase 2: mantenimento	120
10. Cibi Sirt per la vita	131
11. Cibi Sirt per tutti	152
12. Domande e risposte	161
13. Ricette	173
<i>Glossario</i>	233
<i>Ringraziamenti</i>	239
<i>Note</i>	241
<i>Indice analitico</i>	257