

DIETA AL CAFFÈ VERDE

NONOSTANTE IL MANGIARE
NORMALMENTE RIDUCI IL PESO IN
MODO PERMANENTE

*Perdendo chilo dopo chilo
raggiungerai il tuo peso sognato*



DAN HILD

Introduzione

Utilizzando questo libro, accetti in pieno queste condizioni.

Nessuna indicazione

Il libro contiene informazioni. L'informazione non è un'indicazione e non dovrebbe essere recepita come tale.

Se pensi di avere una malattia dovresti consultare immediatamente il medico. Non ritardare, trascurare o seguire mai in maniera discontinua le indicazioni del medico a causa delle informazioni del libro.

Nessuna rappresentanza o garanzia

Escludiamo nella misura massima della legge applicabile alla sezione sottostante ogni rappresentanza, garanzia e iniziativa relativa al libro.

Fatta salva la generalità del paragrafo precedente, non rappresentiamo, garantiamo e non ci impegniamo o assicuriamo:

- che le informazioni contenute nel libro siano corrette, accurate, complete o non ingannevoli;
- che l'uso della guida nel libro porterà particolari risultati.

Limitazioni ed esclusioni di responsabilità

Le limitazioni ed esclusioni della responsabilità descritte in questa sezione e altrove in questo disclaimer: sono soggette alla sezione 6 sottostante; impediscono tutte le

responsabilità derivanti dal disclaimer o relative al libro, incluse le responsabilità inerenti al contratto, a illeciti civili o per violazione degli obblighi di legge.

Non siamo responsabili di qualsiasi perdite o eventi che vanno oltre il nostro controllo.

Non siamo responsabili riguardo a perdite economiche, perdite o danni a guadagni, reddito, utilizzo, produzione, risparmi, affari, contratti, opportunità commerciali o favori.

Non siamo responsabili riguardo a qualsiasi perdita o danneggiamento di qualsiasi dato, database o programma.

Non siamo responsabili riguardo a qualsiasi particolare perdita o danno indiretto o conseguente.

Eccezioni

In questo disclaimer niente può: limitare o escludere la nostra responsabilità di morte o lesione personale causata da negligenza; limitare o escludere la nostra responsabilità per frode o false dichiarazioni; limitare le nostre responsabilità in qualsiasi modo vietato dalla legge; o escludere le nostre responsabilità che non possono essere escluse dalla legge.

Separabilità

Se una sezione di questo disclaimer è giudicata illegale e/o inapplicabile dalle autorità competenti, le altre sezioni continuano ad essere valide.

Se qualsiasi sezione illegale e/o inapplicabile sarebbe legale o applicabile cancellandone una parte, verrà considerata la possibilità di cancellare quella parte e il resto della sezione continuerà ad essere valida.

Legge e giurisdizione

Questo disclaimer sarà disciplinato e interpretato conformemente alla legge svizzera, e ogni disputa relativa a questo disclaimer sarà soggetta all'esclusiva giurisdizione dei tribunali della Svizzera.

Indice

Introduzione

Note dell'autore

Caffè Verde

Cos'è il caffè verde?

Il caffè verde ha un effetto diverso rispetto al "caffè normale"?

La promozione sul tema "caffè verde"

Preparazione del caffè come bevanda

Preparazione con chicchi interi di caffè verde

Preparazione con il caffè verde macinato

Estratto di caffè

Annotazione

Ingredienti

Alcaloidi

Caffeina

Trigonellina

Acido clorogenico

Proteine

Carboidrati

Lipidi

Vitamine

Effetto sul peso ed ulteriori effetti positivi

Effetti collaterali

La dieta del caffè verde

Bibliografia

Introduzione

Nel 2012, il caffè verde è diventato popolare come mezzo per la riduzione del peso dopo aver partecipato ad una puntata di The Dr. Oz Show sotto il titolo "Il chicco di caffè verde brucia i grassi velocemente". Con questo, è stato esplicitamente affermato che non servono lo sport o ulteriori misure dietetiche per raggiungere l'obiettivo.

Quale persona in sovrappeso non sogna una tale pillola miracolosa che si prende semplicemente e si continua a vivere come sempre e si diventa comunque agili e flessuosi?

Studi scientifici indicano che è proprio questo il caso. Uno studio condotto a partire dal 2012 ha fatto fare degli addominali ad alcune persone che hanno preso nota dei risultati assolutamente leggendari, ma il prodotto è stato successivamente ritirato a causa di errori metodologici. Purtroppo, sono mancati finora studi a lungo termine. Anche se esiste un gran numero di relazioni sulle esperienze di persone che non hanno solo perso una notevole quantità di peso con l'aiuto del caffè verde, ma che hanno mantenuto il risultato a lungo termine.

In questo libro non voglio né pubblicizzare il caffè verde né voglio raccomandare alle persone di affrontare il loro problema di peso con il caffè verde. L'obiettivo è piuttosto quello di darti, caro lettore, una panoramica del dibattito in