metodo ongaro®

regola il tuo peso

ATTESTATO

DI PARTECIPAZIONE

Giuseppe Varrone

Complimenti! Hai portato a termine il corso **Regola il tuo peso,** seguendo le 3 video-lezioni hai capito come liberarti dalle diete, hai appreso i principi che regolano il peso corporeo e capito il ruolo dei diversi macronutrienti nel regolare il metabolismo. Infine hai appreso come sfruttare al meglio l'attività fisica evitando gli errori che portano a frustrazione e delusione.

FILIPPO ONGARO
Ideatore del Metodo Ongaro®

Agosto 2021

METODO ONGARO SWITZERLAND SA