

Dieta Zona La Nuova Alimentazione Guida Pratica Alla Dieta Zona Di Barry Sears

For years experts have been telling Americans what to eat and what not to eat. Fat, they told us, was the enemy. Then it was salt, then sugar, then cholesterol... and on it goes. Americans listened and they lost -- but not their excess fat. What they lost was their health and waistlines. Americans are the fattest people on earth... and why? Mainly because of the food they eat. In this scientific and revolutionary book, based on Nobel Prize-winning research, medical visionary and former Massachusetts Institute of Technology researcher Dr. Barry Sears makes peak physical and mental performance, as well as permanent fat loss, simple for you to understand and achieve. With lists of good and bad carbohydrates, easy-to-follow food blocks and delicious recipes, The Zone provides all you need to begin your journey toward permanent fat loss, great health and all-round peak performance. In balance, your body will not only burn fat, but you'll fight heart disease, diabetes, PMS, chronic fatigue, depression and cancer, as well as alleviate the painful symptoms of diseases such as multiple sclerosis and HIV. This Zone state of exceptional health is well-known to champion athletes. Your own journey toward it can begin with your next meal. You will no longer think of food as merely an item of pleasure or a means to appease hunger. Food is your medicine and your ticket to that state of ultimate body balance, strength and great health: the Zone.

"Con la mia guida imparerete a personalizzare la vostra dieta per restare magri e in buona salute ma soprattutto liberi, liberi dalle diete, dalla bilancia e dai sensi di colpa". Le diete non sono tutte uguali, così come chi decide di sottoporvisi. In questo ebook, la nutrizionista Maria Cassanosgombra il campo dalle più comuni dicerie sulle diete, spesso frutto di mode passaggere e senza alcun fondamento scientifico. Perché una dieta funzioni davvero e per evitare che le persone che vogliono dimagrire cadano in un circolo vizioso fatto di nozioni nutrizionali ingannevoli è necessario porre l'attenzione su noi stessi e non sulle diete. Due sono i segreti: la dieta deve essere accompagnata da un profondo cambiamento in tutti gli stili di vita e la forza di volontà di voler cambiare davvero. Questo ebook non è una mera prescrizione su cosa mangiare e cosa evitare, è molto di più.

"Avete presente quando al mattino preparate la caffettiera, la mettete sul fuoco ma magari avete dimenticato di mettere l'acqua? Ecco, proprio in quel momento, in quel preciso istante, la caffettiera salta in aria!". Ironica, dissacrante, a tratti quasi irriverente rispetto a tutte le vicissitudini della vita, anche quelle più drammatiche, Simona Zeta ha scritto un'opera prima travolgente in cui tutto è fuori dall'ordinario, dallo sballo delle prime inquietudini adolescenziali fino alla diagnosi di una malattia che non lascia scampo, proprio per tenere avvinghiato il suo lettore fino all'ultima riga. 'Ritrovarmi', infatti, non racconta solo la vita della scrittrice, ma è anche un percorso psicologico in cui tutti possono immedesimarsi. Il

romanzo è ricco di spunti e sfaccettature, dalla società, che condiziona le scelte impedendone la libertà, alla sessualità, passando al tema dell'abbandono, alla ricerca frenetica della felicità. Sentimenti, amicizia e verità legano la narrazione, ma il filo conduttore è sempre l'amore per la vita, per la quale vale sempre la pena vincere, nonostante tutto!".

Perdere fino a un chilo a settimana senza mai soffrire la fame, avere più energia, dormire meglio, essere più concentrati sul lavoro e migliorare le proprie performance atletiche. Questa è la promessa della rivoluzionaria PaleoZona. Il suo segreto? Semplice: scegliere e combinare gli alimenti che ci fanno stare meglio, quelli che costituiscono la "benzina" più adatta al nostro corpo. Perché da un punto di vista genetico, l'uomo non è cambiato dal Paleolitico in poi, quando si nutriva solo di carni magre, pesce, noci, radici, frutta fresca e vegetali. I nuovi cibi, quelli comparsi successivamente con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento, come cereali, legumi e latticini, ci fanno male, non sono compatibili con il nostro organismo e sono all'origine di fastidi come mal di testa, disturbi gastrici, allergie, fino alla celiachia, all'infarto e al cancro. In questo libro il dottor Aronne Romano ci illustra i fondamenti del ritorno alle origini alimentari e combina i principi della Zona con quelli della dieta del Paleolitico. Un manuale chiaro e facile da consultare, con un inserto di ricette da portare sempre con sé, per iniziare subito a cucinare e mangiare in modo diverso e più consapevole. Perché raggiungere la forma perfetta si può, e il cibo è la cura migliore per la propria salute e per una bellezza duratura. In questo libro scoprirete che: **IL CIBO È IL FARMACO PIÙ POTENTE PER DIMAGRIRE NON SERVE SOFFRIRE LA FAME I GRASSI NON INGRASSANO, I CARBOIDRATI SÌ CEREALI, LATTICINI E SOIA POSSONO FARVI MOLTO MALE BILANCIANDO I NUTRIENTI SI DORME MEGLIO E SI HA PIÙ ENERGIA SE FATE SPORT, CON QUESTA DIETA AVRETE UN'ARMA IN PIÙ**

Tackle diabetes and its complications for good with this newly updated edition of Dr. Neal Barnard's groundbreaking program. Revised and updated, this latest edition of Dr. Barnard's groundbreaking book features a new preface, updates to diagnostic and monitoring standards, recent research studies, and fresh success stories of people who have eliminated their diabetes by following this life-changing plan. Before Dr. Barnard's scientific breakthrough, most health professionals believed that once you developed diabetes, you were stuck with it—and could anticipate one health issue after another, from worsening eyesight and nerve symptoms to heart and kidney problems. But this simply is not true—Dr. Barnard has shown that it is often possible to improve insulin sensitivity and tackle type 2 diabetes by following his step-by-step plan, which includes a healthful vegan diet with plenty of recipes to get started, an exercise guide, advice about taking supplements and tracking progress, and troubleshooting tips.

Programma di Dalla PNL al Fitness Come Raggiungere l'Eccellenza nello Sport e nella Vita grazie all'Aiuto della PNL **COME ECCELLERE NELLA VITA E NELLO SPORT** Come liberarvi dalle convinzioni limitanti senza lasciarvi influenzare

dalle sconfitte. Come rinforzare costantemente la vostra autostima per avere successo. Come pianificare i vostri obiettivi segnando la meta finale ma anche gli step intermedi. **COME MANTENERSI IN SALUTE ATTRAVERSO**

L'ALIMENTAZIONE E I RIMEDI NATURALI Quali sono i principali cibi da evitare e quelli che possono essere assunti senza limitazioni. Quali sono tutti gli alimenti nocivi per la nostra salute che devono essere totalmente eliminati. Cos'è l'INCI e perché è importante saperlo leggere e valutare. **COME PRATICARE UN CORRETTO ALLENAMENTO FISICO** Come ottenere maggiori risultati nelle prestazioni fisiche. Come migliorare la forma fisica alternando i giusti allenamenti. Come aumentare la massa muscolare in maniera continua e progressiva.

Rafforzare la Femminilità e l'Autostima e andare oltre gli schemi che ci rendono infelici. Il Risveglio del Sacro Femminile Creatore, libro intenso, vivo, nato da esperienze vissute in prima persona, carico di vitale energia femminile, in cui la visione del Sé si eleva e tocca sfere Divine presenti nel cuore di ognuno qui sulla terra. È un manuale carico d'insegnamento e pratico da usare per imparare e per conoscersi. Adatto a donne e uomini di tutte le età, per comprendere se stessi e gli altri e scoprire come amare la propria natura interiore! Michela Chiarelli e Arianna Romano: Michela Chiarelli è Sciamana Italiana di Tradizione Ereditaria, Operatrice Olistica Professional, Operatrice Olistica Trainer certificata S.I.A.F. Operatrice di tecniche energetiche e riequilibranti del sistema corpo mente e spirito come: il Reiki, il Cranio Sacrale, L'EFT. Scrittrice edita Macro Edizioni e Auralia Edizioni. Direttrice della Scuola di Formazione per Operatori Olistici Antica Sophia Italica—www.anticasophiaitalica.com e Arianna Romano, una Laureata in Filosofia, Naturopata, operatrice Theta Healing, Facilitatrice Bars, appassionata di Sciamanesimo, studiosa di Counseling filosofico e Danzaterapia, due donne che mettono a disposizione del mondo le proprie esperienze formative e di studio. Legate da vera amicizia, condividono una serie di discorsi da cui nascono seminari di forte impatto sociale ed Evolutivo e dai quali nasce questo manuale fatto di Filosofiche traduzioni del sentire umano, più vicino al mondo moderno e di atti pratici di conoscenza del femminile. Offrono un viaggio, nell'equilibrio, nel femminile, nello sciamanesimo italiano e nel riscatto della propria condizione di disagio interiore. Guidano insieme seminari sul Potere del Femminino Sacro tra danze, canti ed esercizi energizzanti, troverete la via per alleviare il dolore ed essere Padroni della vostra Felicità.

L'INCREDIBILE MENZOGNA DI TUTTE LE DIETE TRADIZIONALI (ANCHE LA ZONA) Come guardare da un nuovo punto di vista la scienza dell'alimentazione. Come dimagrire molto velocemente, in salute e in sintonia con il tuo corpo, senza obbligo di esercizio fisico. Qual è il vero nemico del dimagrimento e come puoi sconfiggerlo. **COME FUNZIONANO LE DIETE ESTREME E LOW CARB** Cosa sono le calorie e quale rapporto hanno con il metabolismo umano. Come funziona la dieta Slow Carb e quali sono i suoi punti di forza. Come funziona la Paleo Diet e quali sono i suoi punti di forza. **COME SFRUTTARE IL METABOLISMO PER DIMAGRIRE VELOCEMENTE** Quali sono i quattro elementi dai quali non puoi prescindere quando affronti una dieta. La soluzione definitiva per evitare il rallentamento del metabolismo che rende inefficaci tutte le diete. Come stabilire il tuo fabbisogno calorico giornaliero per dimagrire in modo giusto e calcolato.

Dieta Zona. La nuova alimentazione. Guida pratica alla dieta Zona di Barry Sears Sanihelp.it

Do you want to lose fat and stay young, all while avoiding cancer, diabetes, heart disease, Parkinson's, Alzheimer's and a host of other illnesses? The Paleo Solution incorporates the latest, cutting edge research from genetics, biochemistry and anthropology to help you look, feel and perform your best. Written by Robb Wolf, a research biochemist who traded in his lab coat and pocket protector for a whistle and a stopwatch to become one of the most sought after strength and conditioning coaches in the world. With Robb's unique perspective as both scientist and coach you will learn how simple nutrition, exercise and lifestyle changes can radically change your appearance and health for the better.

Il concetto di fitness (da 'fit' = adatto) nacque in associazione alle idee di bellezza e prestanza fisica, ma progressivamente si è orientato sempre più verso il benessere e la salute. Fitness significa: idoneità, capacità, preparazione motoria o stato di forma fisica. Dalla ricerca di un miglioramento prestativo o estetico al quale consegue anche un incremento del benessere, la pratica del fitness ha iniziato ad avere il significato opposto, finalizzandosi alla ricerca dello stato di salute al quale si accoda un miglioramento della funzionalità corporea e dell'estetica. L'evoluzione del fitness termina con il consolidamento della nozione di wellness, una vera e propria filosofia di vita completamente incentrata sulla ricerca di benessere psicofisico, efficacia, efficienza e pieno stato di salute. Fitness e wellness rimangono tuttavia leggermente differenziati uno dall'altro. Il primo veste oggi i panni di una vera e propria terapia motoria, preventiva e in certi casi riabilitativa nei confronti di sovrappeso, patologie metaboliche, malattie articolari, osteoporosi, ecc. Il secondo invece, ha un ruolo altamente curativo, soprattutto verso la riduzione dello stress fisico e mentale. Il fitness offre soprattutto soluzioni motorie – ad esempio spinning, TRX, crossfit, functional training, boot camp, acquagym, walking, ecc. – mentre il wellness si concentra anche sull'organizzazione e sulla gestione delle abitudini di vita; tra queste – pilates e yoga, per esempio, sono più pertinenti al wellness.

Discover the original international diet sensation—used by Adele, heavyweight champion David Haye, and Pippa Middleton—that will help you lose seven pounds in seven days while experiencing lasting energy and eating all the foods you love. Over the past few years, fasting has become a popular diet option. Studies show that fasting—whether through moderate calorie restriction every day or the more severe but less frequent intermittent fasting—can help people lose about thirteen to fourteen pounds in six months and reduce their risk of developing disease. When we fast, our body's energy stores activate what is known as sirtuins, or the “skinny gene,” and many positive changes ensue. Fat storage is switched off, and our body stops its normal growth processes and goes into “survival” mode. Fat burning is stimulated and the genes involved in the repair and rejuvenation of our cells are turned on—which all results to weight loss and improved resistance to disease. But if not done correctly, fasting can lead to hunger, irritability, fatigue, and loss of muscle. Enter Sirtfoods: a newly discovered group of foods that is revolutionizing healthy eating. Ranging from chocolate and red wine to garlic and walnuts, sirtfoods are particularly rich in special nutrients that help us activate the same skinny genes in our bodies that fasting triggers. Nutritionists Aidan Goggins and Glen Matten have created The Sirtfood Diet to help you effectively lose weight and improve your resistance to disease, while still giving you incredible energy and glowing

health.

Ask yourself these life-changing questions: Why am I aging? Is it too late to reverse aging? What type of diet will increase my sexual energy and desire? What is my biological Internet? How do my hormones control aging? Can I make my hormones communicate more effectively? Do high-carbohydrate diets accelerate aging? How does stress reduce brain longevity? What are passing grades on my Anti-Aging Report Card? Begin your Anti-Aging lifestyle today! The Anti-Aging Zone includes: A week of Anti-Aging Zone meals for males and females Anti-Aging Zone meals for the business traveler Anti-Aging Zone meals in fast-food restaurants A simple, at-home Anti-Aging Zone exercise program.

Everyone from Madonna to Howard Stern to the cast of Baywatch is in "the Zone" -- and now "Zone"-favorable cuisine is tastier than ever! Dr. Barry Sears, author of the No.1 New York Times bestseller and health phenomenon, The Zone (more than 600,000 hardcover copies sold!), is back with an exciting new book teeming with tantalizing recipes and insightful information that will deepen readers' understanding of this revolutionary health and fitness program that has become the regimen of the '90s. Flying in the face of conventional dietary thinking, and after years of comprehensive scientific research, Dr. Sears discovered that "eating fat doesn't make you fat." His phenomenally successful first book, The Zone, introduced the world to a groundbreaking health plan that for hundreds of thousands of readers has become the magic key to maintaining a consistent level of physical and mental well-being -- a healthful state known as "The Zone." Now Dr. Sears takes his breakthrough scientific discoveries and stunning success a step further with Mastering the Zone, which not only presents delicious, completely original Zone-favorable recipes that are easy to prepare and taste as good as they are good for you, but also offers a practical guide to fine-tuning your place in the Zone. From entrees to appetizers to desserts, there is something here for every taste and every occasion. Appearing throughout is Dr. Sears' enlightening new information for readers interested in educating themselves further about the Zone -- the health regimen that succeeds where millions of others have not.

Features over one hundred plant-based recipes, including muesli, black-eyed pea salad, German sauerkraut soup, coconut curry rice, and savory spaghetti squash.

Nuova edizione - Aggiunta sezione Omega 3 Vegetale Alcuni sostengono che sia difficile seguire la strategia alimentare Zona perché è complicato riuscire a realizzare con i cibi il giusto bilanciamento fra i carboidrati, le proteine e i grassi, quel bilanciamento che la Zona stessa raccomanda per ottenere un ideale equilibrio ormonale. Questa guida si propone di dimostrare che, invece, arrivare ad assumere, in ogni pasto e in ogni spuntino, il 40% delle calorie dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il 30% dai grassi è piuttosto semplice. All'inizio, di sicuro è necessario impegnarsi un po'. Ma, poi, diventa facile - quasi automatico - fare le più appropriate scelte qualitative e quantitative degli alimenti. E si può così fruire, anche per tutta la vita, dei vantaggi che la Zona garantisce.

The ?CrossFit Level 1 Training Guide? is the essential resource for anyone who's interested in improving health and fitness. Written primarily by CrossFit Inc. founder Greg Glassman beginning in 2002, this bible of functional training explains exactly how CrossFit movements and methodologies can help you or your clients dramatically improve health and become measurably fitter. Fitness professionals will find proven teaching progressions, detailed programming guidance and precise coaching strategies in addition to extensive discussion about the responsible and successful application of the CrossFit methodology with clients of any level. Athletes of all abilities will learn how to move properly and safely, how to start training, how to create and modify workouts and movements appropriately, and how to eat to achieve fitness

and aesthetic goals. Movements covered in detail with full-color photos and learning progressions: Squat, front squat, overhead squat, press, push press, jerk, deadlift, sumo deadlift high pull, medicine-ball clean, snatch, GHD sit-up, hip and back extension, pull-up, thruster, muscle-up, snatch. Supported by decades of research, this manual contains a detailed lifestyle plan that has been used by both coaches and individuals to: Gain muscle and improve bone density. Lose fat. Improve body composition. Improve and optimize nutrition. Lower blood pressure. Reduce symptoms of chronic disease. Improve strength and conditioning. Improve overall athletic performance and general physical preparedness. Improve sport-specific performance. Improve performance in CrossFit: The Sport of Fitness. Avoid injury. Improve each of CrossFit's 10 General Physical Skills: cardiovascular/respiratory endurance, stamina, strength, flexibility, power, speed, coordination, agility, balance and accuracy. This guide is designed for use in conjunction with the two-day CrossFit Level 1 Trainer Course that is a prerequisite to opening a CrossFit affiliate, but this guide can also be used as a standalone resource by coaches and fitness enthusiasts alike. The ?CrossFit Level 1 Training Guide? is the key to a lifetime of health and fitness.

Scopri i passi vincenti di un esclusivo percorso verso la longevità: per mantenere sano, scattante ed efficiente il corpo e la mente.

Questo libro di ricette è dedicato principalmente a chi già segue “la Dieta a Zona” per avere a disposizione qualche ricetta in più, mangiando bene senza sentirsi a dieta. Ma Può essere esteso a tutte le persone che vogliono cucinare ricette italiane semplici, leggere ma gustose. Nei suoi libri, Il Dott. Barry Sears, spiega la chiave della strategia alimentare definita dieta a zona. Quando si ha poco tempo i pasti possono essere sbrigativi e un valido aiuto arriva da prodotti confezionati già bilanciati “in blocchi” ma quando si ha un po’ di tempo per cucinare, per me è un piacere e mi ci dedico con passione riprendendo ricette semplici della mia tradizione familiare e non solo... Il primo piatto è uno dei pezzi forti della nostra cucina. Quello per eccellenza è la pasta, L’obiettivo di questo libro è di poter suggerire come cucinare i nostri primi piatti in stile 40-30-30. Come sostiene il dott. Barry Sears nei suoi libri I migliori carboidrati definiti “favorevoli” sono sicuramente quelli colorati della verdura e della frutta perché con un basso indice glicemico ma non dovrete dire no alla pasta che va solo ridimensionata e bilanciata così quando avrete voglia di cucinare il primo...

Il libro che ha cambiato la vita (e l'umore, e la salute, e la vita mentale) di milione di italiani.

Possiamo continuare ad alimentarci così? Oggi un europeo si nutre come se avesse a disposizione 2-3 pianeti e un americano 4 o 5. Il nostro sistema alimentare ha un impatto insostenibile sulle risorse naturali della terra e sulla biodiversità. Occorre ripensare e riprogettare l'intero sistema alimentare globale. A quel punto sarà il momento dell'ento-gastronomia. La stessa FAO promuove il ritorno dei piccoli animali delle campagne nell'alimentazione umana. Questo ebook, che nasce da un lavoro di molti anni, esplora in dettaglio il ruolo nutrizionale degli insetti anticipando un nuovo scenario alimentare tanto antico quanto moderno. Gli insetti hanno rappresentato nel nostro passato (e possono esserlo anche nel futuro) una fonte di proteine a buon mercato, un cibo sano, nutrizionalmente completo e rispettoso dell'ambiente. Inoltre gli insetti saranno il nuovo business del cibo, come lo è stato il sushi negli anni Novanta. Grandi organi d'informazione come “Le Monde” o il “New York Times” lo hanno già sentenziato. Che aspettiamo a prenderne coscienza? L'ebook propone anche ricette, tabelle e info nutrizionali e contiene testimonianze di chi è già convinto dell'ento-gastronomia.

Il rivoluzionario programma alimentare del noto Dott. Sears per perdere peso definitivamente, avere più energia, mantenersi sani, vivere più a lungo.

Dimagrisci in due settimane con il regime alimentare più sano ed equilibrato: La Zona.

Mettersi a dieta, si sa, viene dopo le abbuffate. I piaceri chiamano i sensi di colpa. Gli eccessi richiedono assetti misurati. La dieta, per definizione, viene sempre dopo qualcosa, a cui solitamente si oppone. Ma la dieta è molto di più: comprende interi modi di vivere e regolare, scegliere e organizzare, contemporaneamente, cibi e tempi, modi di cucinare e spazi del convivio, materie prime e strumenti da cucina, menù quotidiani e relazioni familiari, liste di alimenti permessi e modelli di corpo, azioni individuali a tavola e scelte collettive in società. Essere a dieta non vuol dire solo stare in un restrittivo e temporaneo regime dimagrante, ma regolare la propria vita nella sua interezza, andando oltre il campo alimentare.

Dieta Zona è l'unico ebook in cui il Dottor Barry Sears scrive a quattro mani con un autore e nasce dal desiderio della Dottoressa Morandi di unire le nozioni fondamentali della Strategia nutrizionale Zona, con l'aspetto più emozionale e visivo della strategia stessa. E' un modo nuovo di intendere l'approccio verso una filosofia alimentare che, se diventa stile di vita, permette di raggiungere non solo un'ottimale forma fisica, ma anche di riprendere il controllo della vita grazie al profondo impatto che l'alimentazione può avere, sull'espressione della nostra genetica. Gli esperti di influenza concordano: l'arrivo di una grave pandemia è solo questione di tempo, ma ci sono molti modi per proteggere voi e le vostre famiglie. Si tratta di possibilità poco costose e ampiamente disponibili. Tutti possono prendere provvedimenti al fine di proteggere se stessi e le proprie famiglie. L'incubo è che possa ripresentarsi un'altra epidemia influenzale come quella del 1918 (la "Spagnola") che si riveli altamente contagiosa e al contempo letale. Potrebbe uccidere decine di milioni di persone in tutto il mondo. L'influenza stagionale comune uccide dai 20 ai 40 mila americani all'anno e chissà quante altre persone negli altri paesi. L'influenza suina ha già subito mutazioni in forme resistenti sia ai vaccini, sia al Tamiflu. COME SCONFIGGERE L'INFLUENZA è una guida dettagliata che offre consigli su come rafforzare il sistema immunitario, prevenire e curare l'influenza. COME SCONFIGGERE L'INFLUENZA vi parlerà del "Sistema di difesa in 7 mosse" e dei "Magnifici 7", ossia 7 precise sostanze potenziatrici del sistema immunitario. Opinioni dei lettori su COME SCONFIGGERE L'INFLUENZA "Ci viene offerta una TONNELLATA di informazioni che possono letteralmente salvarci la vita. Le soluzioni fornite sono semplici e facili da attuare. Qualunque sia il prezzo di questo libro, vale la pena pagarlo: dopo tutto... quale potrebbe mai essere il prezzo della vita vostra e dei vostri familiari?" -- Enigma Valdez "Il Sistema di difesa del sistema immunitario in 7 mosse" è un piano dettagliato per il potenziamento di quest'ultimo. Se seguito in modo corretto, contribuirà letteralmente a offrire una grande protezione interna contro l'influenza aviaria. Questo sistema salverà delle vite! Ho visto libri in vendita a un prezzo doppio, ma che non trattano nemmeno la metà delle informazioni presenti invece in questo libro". -- Clint Fountain "Ho studiato medicina alternativa per molti anni..... e ancora mi imbatto in molte notizie e consigli interessanti cui non avevo pensato, che avevo scordato, oppure non conoscevo affatto prima di addentrarmi in questo libro sulle influenze. Ben fatto!" -- Jim Van Wyck "I fatti sono riportati con stile chiaro e ben scritto. Sono fornite approfondite spiegazioni biologiche facendo ricorso a parole comuni comprensibili a tutti. La capacità di comunicare concetti complessi con linguaggio comune è fenomenale. Sono decisamente molto colpito". -- Dot Pecson

[Copyright: 5047c1690cd4554f464e448d2c6abfa2](https://www.amazon.com/dp/B000APR000)