

# Żywność naturalne lekarstwo

Michael Hamm

Żywność naturalne lekarstwo

Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

24,90 zł

numer katalogowy: KU/0020

ISBN: 978-83-60040-93-5

liczba stron: 180

format: 130x200 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2009

Jak zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia raka i chorób serca, wprowadzając do swojej diety określony produkt? Jakie zmiany powinieneś wprowadzić do swojej diety, by pozbyć się dolegliwości trapiących cię już teraz albo uniknąć ich w przyszłości? Jak jeść smacznie i zdrowo? Co zyskujesz, wprowadzając do diety np. zieloną herbatę, jogurt albo truskawki?

Na wszystkie te pytania odpowiada prof. M. Hamm. Znakomity niemiecki dietetyk pokazuje, jak dzięki nawet drobnym zmianom wprowadzanym do codziennych posiłków możemy dłużej cieszyć się zdrowiem, poprawić sprawność fizyczną i zwiększyć odporność organizmu. Dzięki radom zawartym w tej książce możesz poprawić jakość swojego życia i dłużej cieszyć się zdrowiem!

Prof. dr Michael Hamm jest dietetykiem specjalizującym się w odżywianiu sportowców, poradnictwie dietetycznym i w profilaktyce chorób. Pracuje m.in. jako ekspert do spraw odżywiania dla czasopism „Fit for Fun” oraz „My Life” oraz wyklada w Wyższej Szkole Nauk Stosowanych w Hamburgu.

„Poznaj produkty i suplementy diety, które rzeczywiście pomagają”

„Odpowiednia żywność lekarstwem na najczęstsze choroby i dolegliwości”