

Dieta warzywno-owocowa i co dalej

Anna Beata Dąbrowska

Dieta warzywno-owocowa i co dalej

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

34,90 zł

numer katalogowy: KU/0059
ISBN: 9788327714596
liczba stron: 256
format: 17x25 cm
oprawa: twarda
rok wydania: 2018

Czy chcesz, aby efekty diety warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej towarzyszyły Ci już przez całe życie?

Kontynuacja bestsellerowego zbioru przepisów do diety dr Ewy Dąbrowskiej to zestaw konkretnych wskazówek oraz metod, które pomogą Ci prawidłowo wyjść z postu i wprowadzić zmiany we wszystkich aspektach Twojego życia. Spójrz na nie i na swoją dietę holistycznie. Czytając tę książkę, poznasz: 5 filarów zdrowego odżywiania, które staną się podstawą Twojej diety, powody, dla których nie możesz schudnąć i pozbyć się problemów ze zdrowiem, "tajemne" metody dietetyków przedstawione w czytelny sposób, reguły prawidłowego i świadomego komponowania posiłków, zasady efektywnej aktywności fizycznej i sekret trwałej motywacji. Raz na zawsze przejmij kontrolę nad swoim zdrowiem, sylwetką i... całym życiem!

Niniejsza książka, którą z serca polecam, jest holistycznym spojrzeniem na człowieka. Znajdziemy tu rozdziały opracowane przez dietetyka klinicznego, trenera personalnego, duszpasterza, a nawet trenera rozwoju osobistego, który pomoże znaleźć motywację do podejmowania wyzwań.

dr Ewa Dąbrowska