

# Dieta długowieczności

Krystyna Dajka

Dieta długowieczności

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

39,99 zł

numer katalogowy: KU/0060

ISBN: 978-83-277-1578-4

liczba stron: 208

format: 170x240 mm

oprawa: twarda

rok wydania: 2018

Twój kolejny krok ku długowieczności!

Sięgnij po to, co podpowiada natura, i przejmij kontrolę nad swoim zdrowiem.

Z nowej książki Krystyny Dajki dowiesz się, jakie nawyki żywieniowe zapewnią ci długie życie w zdrowiu. Pomoże ci również skomponować pełnowartościowe posiłki po zakończeniu postu Daniela.

W książce znajdziesz:

100 zdrowych przepisów na cały dzień: śniadania, drugie śniadania, obiady, desery, kolacje, dodatki, soki i koktajle,

podpowiedzi, jakich produktów używać, by nadal jeść smacznie, ale zdrowo,

przydatne i ważne informacje o właściwościach miodów i ziół,

zalecenia, jak parzyć herbaty,

informacje o dodatkach do żywności, które szkodzą naszemu zdrowiu.

Książka na całe – długie i zdrowe – życie!!!

Krystyna Dajka jest dyplomowanym dietetykiem, specjalistą promocji, pedagogiki i polityki zdrowia.

Regularnie prowadzi warsztaty kulinarne „Gotujemy dla zdrowia” i turnusy z postem Daniela. W 2017 roku ukazała się jej książka Post Daniela z uzdrawiającą dietą warzywno-owocową dr Ewy Dąbrowskiej®, która od razu stała się bestsellerem.