

Dieta Dąbrowskiej - program na 6 tygodni

Beata Anna Dąbrowska

Dieta Dąbrowskiej - program na 6 tygodni

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

34,90 zł

numer katalogowy: ZD/0049

ISBN: 978-83-277-1625-5

liczba stron: 224

format: 142x202 mm

oprawa: zintegrowana

rok wydania: 2019

Nie masz czasu na układanie diet?

Komponowanie posiłków i liczenie kalorii jest zdecydowanie zbyt skomplikowane?

Sięgnij po gotowe rozwiązanie dr Ewy Dąbrowskiej.

Planer, który trzymasz w rękach, to sprawdzony sposób pozwalający zmienić na zawsze sposób odżywiania. Znajdziesz w nim:

- 6-tygodniowy plan diety: 4 dni przygotowania, 10 dni diety warzywno-owocowej, 2 tygodnie wychodzenia i 2 tygodnie stabilizacji,
- ponad 30 nowych przepisów,
- praktyczne porady i ilustracje,
- tabele – miary postępów,
- miejsce na notatki.

Od dzisiaj nie masz wymówki. Połowę pracy Autorki wykonały za ciebie. Czas na twój krok.