Dieta Dąbrowskiej - przepisy na wychodzenie

Beata Anna Dąbrowska

Dieta Dąbrowskiej - przepisy na wychodzenie

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

43,90 zł

numer katalogowy:	ZD/0059
ISBN:	978-83-277-1586-9
liczba stron:	272
format:	170x230 mm
oprawa:	twarda
rok wydania:	2018

Od postu do pełnowartościowego odżywiania - smacznie i prosto!
Ta książka to jedyna na rynku pozycja zawierająca zbiór przepisów na prawidłowe i zdrowe wyjście z diety warzywno-owocowej! Znajdziesz w niej:
- informacje dotyczące kolejnych etapów wychodzenia z postu – pełny program w jednym miejscu,
- 115 doskonałych przepisów zgodnych z protokołem wyjścia z diety,
- listę produktów niezbędnych do przeprowadzenia każdego z etapów wychodzenia,
- przykładowe zestawy menu,
- sprytne wskazówki, porady dietetyczne i triki na właściwe odmierzanie składników i porcji posiłków.

Wszystko, co musisz wiedzieć o zdrowej diecie i wychodzeniu z postu warzywno-owocowego - zebrane w jednym miejscu
Wraz z poprzednimi tomami książka ta tworzy spójny program dietetyczny, który ułatwia trwałą zmianę nawyków żywieniowych. Dostarczając praktycznych przepisów kulinarnych na okres wychodzenia z diety warzywno-owocowej, uzupełnia też istotną lukę w publikacjach poświęconych tej diecie. Serdecznie polecam! dr Ewa Dąbrowska