

Dieta dla zdrowia 2 - Zupy, drugie dania, desery

Krystyna Dajka

Dieta dla zdrowia 2 - Zupy, drugie dania, desery

Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

19,89 zł

numer katalogowy: ZD/0065

ISBN: 978-83-277-1695-8

liczba stron: 160

format: 142x202 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2019

Dla tych, którzy chcą się zdrowo odżywiać

Dla tych, którzy stosowali Post Daniela

Krystyna Dajka, autorka bestsellerowego Postu Daniela z uzdrawiającą dietą warzywno-owocową dr Ewy Dąbrowskiej®, przedstawia przepisy na zupy, drugie dania, desery, koktajle, dzięki którym nie wrócisz do poprzedniej wagi i nauczysz się zdrowych nawyków żywieniowych. Książka to zbiór inspiracji z prostymi przepisami na zbilansowane, pełnowartościowe i smaczne posiłki.

Znajdziesz w niej przepisy na:

aromatyczne zupy,

odżywcze drugie dania,

zdrowe desery i orzeźwiające koktajle.

Wśród przepisów na smakowite dania tradycyjnie znalazły się praktyczne porady oraz wyjątkowy dodatek – plan, który pozwoli przygotować jadłospis aż na 8 tygodni!

Z Dietą dla zdrowia utrzymasz efekty Postu Daniela przez całe życie

Dieta dla zdrowia jest przeznaczona absolutnie dla każdego: dla dzieci, dorosłych i osób starszych.

Można ją stosować przez całe życie. Jest pyszna, łatwa w stosowaniu. Polecam ją szczególnie tym, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy. Krystyna Dajka