

# Zdrowie z wyboru

Aileen Ludington Grażyna Kuczek Hans Diehl

Zdrowie z wyboru

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

29,00 zł

numer katalogowy: ZD/0082

ISBN: 9788387895099

liczba stron: 208

format: 16x23 cm

oprawa: miękka

W dzisiejszym świecie sami jesteśmy w stanie zrobić więcej dla naszego zdrowia niż jakiegokolwiek szpitala, lekarza czy najnowsze technologie. Coraz więcej informacji dotyczących zdrowia dociera do nas przez masmedia. Nierzadko są jednak kontrowersyjne i powodują zamieszanie. A tak naprawdę ludzie potrzebują zdroworozsądkowych informacji, które byłyby godne zaufania i zrozumiałe oraz posiadały wartość naukową. Zdrowie z wyboru jest odpowiedzią na te potrzeby. Książka obejmuje szeroki zakres informacji na temat zdrowia, które ujęte są w 52 krótkie, zwarte rozdziały.

Drogi Czytelniku! Przystudiuj jeden rozdział tygodniowo i postaraj się wprowadzić w życie zawarte w nim informacje. Po roku będziesz mógł pewnie poruszać się w natłoku różnych informacji na temat zdrowia i umiejętnie je interpretować. Będziesz miał podstawową wiedzę na temat odżywiania, przyczyn i sposobów leczenia powszechnie występujących chorób oraz będziesz miał wyraźne zrozumienie, w jaki sposób możesz uzyskać w swoim życiu maksimum zdrowia i dobrego samopoczucia.