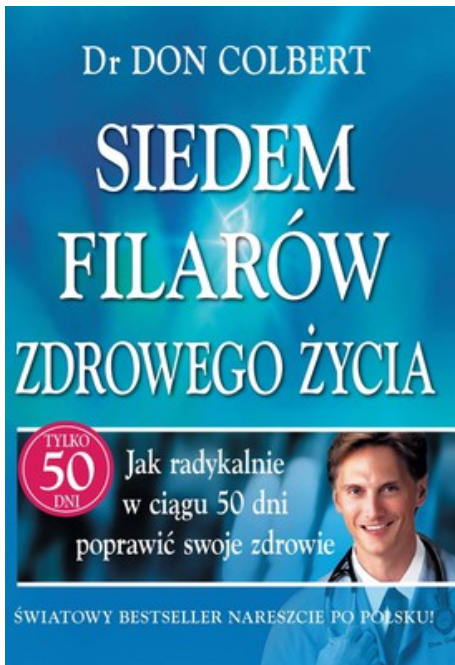


# 7 filarów zdrowego życia - don Colbert

Don Colbert



Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

29,00 zł

numer katalogowy: ZD/0092

ISBN: 978-83-7492-186-2

liczba stron: 304

format: 160 x 230 mm

oprawa: miękka

Czy można w 50 dni poprawić stan swojego zdrowia? Badania naukowe potwierdzają, że zdrowe odżywianie i odpowiedni styl życia pozwalają zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby serca o ponad 80%, a choroby nowotworowej – o 60%. Wiele osób uważa, że skłonność do zapadania na pewne choroby ma podłoże genetyczne i jest odziedziczona. Jednak prawdziwą przyczyną kłopotów ze zdrowiem może być wyniesiony z domu niewłaściwy styl życia i odżywiania. Czas na zmiany. Zaczynij świadomie dbać o własne zdrowie. Dr Don Colbert zaprasza w 50-dniową podróż po zdrowie. Dowiesz się od niego, jak w każdym kolejnym dniu dokonywać niezbędnych zmian w życiu. Twoje zdrowie jutro zależy od twoich wyborów dzisiaj.

- Jaki jest stan twojego zdrowia dzisiaj?
- A jaki będzie za kilkanaście lat?
- Czy możesz coś w nim zmienić na lepsze? A jeśli tak, to co?
- Czy wiesz, jak wzmocnić swój organizm?

A gdybyś w 50 dni odzyskał siły witalne, poczuł się zdecydowanie lepiej, zredukował stres, mógł zapobiec chorobom, stał się efektywniejszy w pracy i bardziej zadowolony z każdego dnia? Don Colbert przypomina nam wszystkim ponadczasowe, spisane na kartach Biblii zasady życia w zdrowiu – jego filary. Są nimi: woda, sen i odpoczynek, żywa żywność, ćwiczenia fizyczne, detoksykacja, suplementacja diety i radzenie sobie ze stresem. To na nich będziesz wznosił – dzień po dniu – gmach zdrowia.

Don Colbert – lekarz rodzinny i specjalista w dziedzinie żywienia człowieka. W swojej praktyce kładzie duży nacisk na profilaktykę, głęboko przekonany, że jest ona równie ważna jak leczenie. Miliony ludzi odzyskały dzięki niemu radość życia w zdrowiu. Jest autorem wielu bestsellerów.