

Stosujemy olej kokosowy

Siegfried Gursche

Stosujemy olej kokosowy Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

15,00 zł

numer katalogowy: ZD/0131

ISBN: 9788362103539

liczba stron: 72

format: 16 x 21,5 cm

oprawa: miękka

Olej kokosowy wzbudza mnóstwo emocji. W krajach tropikalnych jest stosowany od wieków, ale w Polsce był dotąd praktycznie nieznan. Od niedawna dietetycy oraz lekarze zaczęli zalecać go swoim pacjentom. Dlaczego? Ponieważ współczesne badania naukowe potwierdziły, że olej ten:

- obniża stężenie cholesterolu i pomaga zrzucić zbędne kilogramy
- poprawia wygląd skóry i włosów
- pomaga zwalczyć infekcje i zmniejsza stany zapalne
- ma działanie antybakteryjne i przeciwgrzybiczne
- wspomaga pracę tarczycy, wątroby, serca i prostaty.

Autor zachęca czytelników do stosowania oleju kokosowego zarówno w diecie, jak i jako naturalnego kosmetyku. W tym przewodniku znajdziesz odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak proces produkcji wpływa na olej kokosowy i jego właściwości?
- Który olej kokosowy kupić, a który zostawić na półce sklepowej?
- Co to jest mąka kokosowa?
- Jak wykorzystywać w kuchni zarówno olej, jak i mąkę z kokosa?

Skorzystaj z przedstawionych przez autora prostych przepisów na pyszne potrawy, by samemu przekonać się, że olej kokosowy jest wyjątkowo smaczny i zdrowy!