

Dieta warzywno-owocowa w postaci płynnej

Beata Anna Dąbrowska

Dieta warzywno-owocowa w postaci płynnej
Dieta warzywno-owocowa w postaci płynnej

Kategorie:

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

32,90 zł

numer katalogowy: ZD/0135

ISBN: 978-83-277-1624-8

liczba stron: 224

format: 142 x 202 mm

oprawa: twarda

rok wydania: 2020

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej w nowej odsłonie – wersji płynnej!

Soki, koktajle, zupy są nieodłącznym elementem twojego menu? Niezastąpiona dieta dr Ewy Dąbrowskiej powraca w postaci płynnej! To wyjątkowo prosta i skuteczna metoda postu, która pomaga oczyścić organizm i wzmocnić jego odporność. W ciągu kilku minut możesz przygotować pełnowartościowy i sycący posiłek.

Potrzebujesz jedynie świeżych warzyw, owoców i blendera lub wyciskarki.

Nowa wersja diety to pełnowartościowa forma postu wykorzystująca te same składniki i założenia co dieta warzywno-owocowa. Jej dzienny jadłospis nie przekracza 800 kcal.

Wyciśnij z tej książki zdrową dawkę wiedzy, praktyki i witamin!

W książce znajdziesz:

- specjalny rozdział dr Ewy Dąbrowskiej poświęcony odporności i sposobom radzenia sobie z wirusami,
- 100 nowych przepisów i porad na smaczne, szybkie i wzmacniające odporność zupy, soki, musy, desery i koktajle,
- praktyczne porady, przykładowy jadłospis,
- teksty motywacyjne z miejscem na notatki,
- pomysły na wykorzystanie diety płynnej w życiu codziennym.