

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej - post uproszczony

Beata Anna Dąbrowska

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

44,90 zł

numer katalogowy: ZD/0159

ISBN: 9788327730459

liczba stron: 240

format: 14,2 x 20,2 cm

oprawa: twarda

rok wydania: 2022

Prosty i skuteczny sposób na pełnowartościowy post, nawet jeśli Twój kalendarz pęka w szwach

Ciągle jesteś w biegu? Spędzasz dużo czasu w pracy? A może lubisz wracać do diety dr Dąbrowskiej lub jeszcze nie udało Ci się jej spróbować?

Wersja uproszczona postu warzywno-owocowego to idealne rozwiązanie dla Ciebie! Dzięki niej szybko i samodzielnie przeprowadzisz tę popularną dietę w domu, w pracy, a nawet w podróży. Zawarte w planerze schematy tworzenia posiłków oraz liczne wskazówki pomogą Ci zaprzyjaźnić się z warzywami na co dzień i zmienić nawyki już na zawsze. Pamiętaj, te przepisy możesz wykorzystać również po etapie postu, w codziennej diecie.

W książce znajdziesz:

- uproszczony plan diety warzywno-owocowej,
- niemal 100 nowych przepisów na nowoczesne dania (miski, rolki i wrapy warzywne) oraz te tradycyjne (zupy i obiady, koktajle),
- porady, jak samodzielnie układać menu, planować okno żywieniowe i dbać o zdrowy styl życia na co dzień,
- przykładowy postny jadłospis na cały tydzień,
- tygodniowe planery do samodzielnego uzupełnienia.

BONUS. Praktyczne podpowiedzi, jak dbać o aktywność fizyczną na co dzień.

Smaczne i zdrowe posiłki bez długiego gotowania!