Dieta dr Ewy Dąbrowskiej - 3 książki - niebieska

Beata Anna Dąbrowska

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej - 3 książki - niebieska

Produkt chwilowo niedostępny
Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

109,90 zł

numer katalogowy:	ZD/0160
ISBN:	9788327731326
liczba stron:	704
format:	14,2 x 20,2 cm
oprawa:	twarda
rok wydania:	2022

Wzmocnij swój organizm i zadbaj o siebie!

Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej ® Program na 6 tygodni

Zaplanuj swoje posiłki, zmień nawyki i zacznij zdrowo jeść. Oto gotowe rozwiązanie dr Ewy Dąbrowskiej: 6-tygodniowy plan diety, a w nim:

ponad 30 nowych przepisów,
praktyczne porady i ilustracje,
tabele – miary postępów,
miejsce na notatki.

Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® w postaci płynnej
Koktajle, soki, zupy, przekąski

Post dr Ewy Dąbrowskiej w nowej odsłonie – wersji płynnej! To prosta i skuteczna metoda na oczyszczenie i wzmocnienie organizmu. Odkryj:

sposoby na zbudowanie odporności i radzenie sobie z wirusami,
praktyczne porady wraz z przykładowym jadłospisem,
teksty motywacyjne,
pomysły na wykorzystanie diety płynnej w życiu codziennym.

Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® Post uproszczony

Zdrowo, smacznie i pysznie! Poznaj prosty i skuteczny sposób na pełnowartościowy post. Książka pomoże Ci w szybkim i samodzielnym przeprowadzeniu diety w domu, w pracy, a nawet w podróży. Znajdziesz w niej:

uproszczony plan diety warzywno-owocowej,
niemal 100 nowych przepisów,

praktyczne podpowiedzi, jak dbać o aktywność fizyczną na co dzień,
porady, jak samodzielnie układać menu, planować okno żywieniowe i dbać o zdrowy styl życia.