

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej - 3 książki - zielona

Beata Anna Dąbrowska

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej - 3
książki - zielona

Kategorie:

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

119,00 zł

numer katalogowy: ZD/0161
ISBN: 9788327730572
liczba stron: 208+256+272
format: 17,5 x 23 cm
oprawa: twarda
rok wydania: 2022

Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej®Przepisy + Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej®i co dalej + Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej®Przepisy na wychodzenie
Trzy kroki do sukcesu w wyjątkowym zestawie trzech bestsellerów dietetycznych

Z kultową dietą warzywno-owocową dr Ewy Dąbrowskiej®:

- odkryjesz życiodajną moc smacznych potraw,
- odbudujesz dobrą kondycję Twojego organizmu,
- poprawisz wygląd swojej skóry,
- zwalczysz uczucie zmęczenia,
- ograniczysz infekcje i zwiększysz odporność.

Zachowaj efekty diety warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej® do końca życia!

Czytając tę książkę, poznasz:

- 5 filarów zdrowego odżywiania, które staną się podstawą Twojej diety,
- powody, dla których nie możesz schudnąć i pozbyć się problemów ze zdrowiem,
- „tajemne” metody dietetyków przedstawione w czytelny sposób,
- reguły prawidłowego i świadomego komponowania posiłków,
- zasady efektywnej aktywności fizycznej.

Jedyna na rynku książka zawierająca zbiór przepisów na prawidłowe i zdrowe wyjście z diety warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej®!

Znajdziesz w niej:

- etapy wychodzenia z postu – pełny program w jednym miejscu,
- 115 doskonałych przepisów zgodnych z protokołem wyjścia z diety,
- listę produktów i przykładowe zestawy menu,
- porady dietetyczne i triki na właściwe odmierzanie składników i porcji posiłków.