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.