

Domowy Fundament Zdrowia

Marek Zaremba

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

54,90 zł

numer katalogowy: ZD/0164
ISBN: 9788367925945
liczba stron: 352
format: 14 x 20 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2024

Jak czerpać zdrowie z leczniczej siły pokarmu na co dzień! Poznaj metodę na zdrowe i owocne życie!

Marek Zaremba, ceniony dietoterapeuta i specjalista medycyny detoksykacyjnej oraz zwolennik naturalnych metod leczenia według św. Hildegardy, przekazuje swoją bogatą wiedzę na temat zdrowego stylu życia w swojej najnowszej książce. Opierając się na ponad 10-letnim doświadczeniu, prezentuje metodę 12 kroków jako praktyczny kurs, który pozwala na odbudowę zdrowia i osiągnięcie równowagi między pracą a odpoczynkiem.

Co znajdziesz w książce:

- **Metoda 12 kroków:** Marek Zaremba krok po kroku przeprowadza czytelnika przez teoretyczne lekcje i praktyczne działania, które pomagają zbudować solidną podstawę zdrowia oraz przynieść więcej radości i satysfakcji w życiu.
- **Przykładowy tygodniowy plan posiłków:** Książka zawiera szczegółowo opracowany plan żywieniowy na cały tydzień, uwzględniający zalecenia zdrowotne i potrzeby organizmu.
- **Sprawdzone przepisy z łatwo dostępnych składników:** Autor dzieli się przepisami na zdrowe dania, które można przygotować z łatwo dostępnych składników, wspierających odbudowę zdrowia i odporności.
- **Lekcje gotowania i proste ćwiczenia:** Książka nie tylko doradza, jak zdrowo się odżywiać, ale również jak gotować i organizować posiłki w sposób, który wspiera zdrowie. Dodatkowo zawiera proste ćwiczenia fizyczne, które można włączyć do codziennego życia.

Marek Zaremba kładzie szczególny nacisk na praktyczne podejście do zdrowego życia, pokazując czytelnikowi, jak zastosować zdobytą wiedzę w codziennych nawykach. Jego książka jest inspirującym przewodnikiem dla wszystkich poszukujących naturalnych metod wspomagających zdrowie i równowagę życiową.