

Kompletna dieta warzywno-owocowa dr Dąbr. kpl.biał

Beata Anna Dąbrowska Paulina Borkowska

Kompletna dieta warzywno-owocowa dr Dąbr. kpl.biał
Kompletna dieta warzywno-owocowa dr Dąbr. kpl.biał

Kategorie:

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

149,90 zł

numer katalogowy: ZD/0169
ISBN: 9788327738325
liczba stron: 976
format: 23,0 x 17,5 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2023

"Kompletna dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej®" to kompleksowy przewodnik autorstwa Pauliny Borkowskiej i Beaty Anny Dąbrowskiej, który łączy zasady popularnej diety dr Ewy Dąbrowskiej z praktycznymi poradami dotyczącymi kiszenia i fermentacji.

Stosując tę dietę, możesz:

- Odkryć zdrowotne korzyści smacznych potraw.
- Poprawić kondycję organizmu.
- Ulepszyć wygląd skóry.
- Zredukować uczucie zmęczenia.
- Wzmocnić odporność i ograniczyć infekcje.

Książka przedstawia pięć filarów zdrowego odżywiania, wyjaśnia przyczyny trudności w utracie wagi oraz oferuje praktyczne wskazówki dotyczące komponowania posiłków i efektywnej aktywności fizycznej.

Znajdziesz w niej również:

- Etapy wychodzenia z postu z pełnym programem.
- 115 przepisów zgodnych z protokołem wyjścia z diety.
- Listę produktów i przykładowe menu.
- Porady dietetyczne oraz triki na właściwe odmierzenie składników i porcji.

Dodatkowo, książka zawiera wskazówki dotyczące kiszenia i fermentacji, w tym:

- Wybór odpowiednich produktów i naczyń do kiszenia.
- Przepisy na fermentowane dania, takie jak kimchi, kombucha czy zakwas z buraków.
- Porady dotyczące wykorzystania kiszonych produktów w diecie dr Dąbrowskiej.
- Sposoby na przygotowanie domowego kefiru, jogurtu czy jajek peklowanych.
- Inspirujące przepisy na nietypowe kiszonki, np. kapustę z imbirem i marchewką czy kiszone jabłka.

Paulina Borkowska to dietetyk kliniczny, autorka Procesu Holistycznego Żywienia oraz licznych publikacji na temat zdrowego odżywiania.



Beata Anna Dąbrowska, synowa dr Ewy Dąbrowskiej, jest autorką wielu książek promujących dietę warzywno-owocową, w tym "Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej. Przepisy na wychodzenie".

Ten bestsellerowy zestaw to nieocenione źródło wiedzy dla osób pragnących poprawić swoje zdrowie poprzez świadome odżywianie i naturalne metody konserwacji żywności.