

Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbr(R) - kpl.zielon

Beata Anna Dąbrowska

Dieta warzywno-owocowa dr Ewy
Dąbr(R) - kpl.zielonDieta
warzywno-owocowa dr Ewy
Dąbr(R) - kpl.zielonDieta
warzywno-owocowa dr Ewy
Dąbr(R) - kpl.zielon

Kategorie:

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

124,90 zł

numer katalogowy: ZD/0173

ISBN: 9788327738332

liczba stron: 720

format: 16,5 x 22,1 x 6,5 cm

oprawa: twarda

rok wydania: 2023

Zestaw trzech bestsellerowych publikacji to kompleksowy przewodnik po diecie warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej, składający się z:

1. „Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® – Przepisy”**

Zbiór różnorodnych przepisów opartych na diecie oczyszczającej, przygotowanych z niskoskrobiowych warzyw i owoców, wspierających organizm podczas postu.

2. „Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® – I co dalej”**

Poradnik, który wyjaśnia, jak utrzymać efekty postu. Zawiera zasady świadomego odżywiania, podstawy zdrowego stylu życia, elementy psychodietetyki oraz wskazówki dotyczące aktywności fizycznej.

3. „Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® – Przepisy na wychodzenie”**

Jedyna taka publikacja na rynku, która oferuje gotowy plan i przepisy na prawidłowe wychodzenie z postu. Książka zawiera listę produktów, propozycje jadłospisów oraz wskazówki dotyczące kontroli porcji i zachowania równowagi żywieniowej.

O autorce – dr Ewa Dąbrowska

Dr Ewa Dąbrowska to lekarz medycyny, doktor nauk medycznych i specjalistka w dziedzinie immunologii klinicznej. Od lat 80. XX wieku zajmuje się badaniem wpływu żywienia na zdrowie. Na podstawie wieloletnich obserwacji i praktyki opracowała autorską metodę leczenia dietą warzywno-owocową, znaną jako post Dąbrowskiej. Celem jej terapii jest odciążenie organizmu, uruchomienie naturalnych mechanizmów samoleczenia oraz profilaktyka i wspomaganie leczenia chorób cywilizacyjnych. Dr Dąbrowska jest również założycielką Instytutu Promocji Zdrowia, gdzie prowadzi edukację zdrowotną oraz promuje świadome odżywianie jako klucz do długowieczności i dobrego samopoczucia.

Co zyskujesz, sięgając po ten zestaw?

* Pełne wprowadzenie do postu warzywno-owocowego, opracowanego przez autorytet medycyny naturalnej

* Skuteczny plan detoksykacji organizmu i poprawy zdrowia

- * Narzędzia do utrzymania efektów diety i unikania efektu jo-jo
- * Edukację w zakresie zdrowego żywienia i stylu życia
- * Praktyczne przepisy i plany żywieniowe na każdy etap kuracji
- * Wskazówki dotyczące bezpiecznego przechodzenia z postu do pełnowartościowej diety

Co znajdziesz w środku?

- * 115 przepisów zgodnych z protokołem diety dr Dąbrowskiej
- * Program wychodzenia z postu krok po kroku
- * 5 filarów zdrowego odżywiania i ich praktyczne zastosowanie
- * Powody problemów z wagą i zdrowiem oraz sposoby ich rozwiązania
- * Przejrzyste zasady komponowania posiłków
- * Strategie efektywnej i zrównoważonej aktywności fizycznej
- * Porady i triki dietetyczne wspierające codzienne wybory żywieniowe

Dla kogo?

Zestaw skierowany jest do osób:

- * poszukujących naturalnych metod oczyszczania organizmu
- * zainteresowanych dietą warzywno-owocową jako terapią wspomagającą
- * chcących zredukować masę ciała i poprawić kondycję fizyczną
- * borykających się z przewlekłym zmęczeniem, stanami zapalnymi lub obniżoną odpornością
- * planujących bezpieczne i skuteczne wyjście z postu, bez efektu jo-jo
- * pragnących zmienić nawyki żywieniowe na stałe

Ten komplet książek to nie tylko inspiracja, ale przede wszystkim praktyczny przewodnik, dzięki któremu zrozumiesz zasady zdrowego odżywiania, przejdiesz przez proces oczyszczania organizmu i skutecznie utrwalisz jego efekty. To sprawdzony plan zdrowotny stworzony na bazie medycznej wiedzy i doświadczenia dr Ewy Dąbrowskiej.