



## Dieta 5:2

Cena	<b>34.30 zł</b>
Dostępność	<b>produkt dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>9788364278129</b>
Kod EAN	<b>9788364278129</b>
Producent	<b>Vital</b>
Autor	<b>Harrison Kate</b>

### Opis produktu

Wyobraź sobie dietę, która przez większość czasu pozwala Ci jeść wszystko to, co najbardziej lubisz, a dodatkowo umożliwia skuteczne zrzucenie zbędnych kilogramów. Jest również całkowicie elastyczna, dopasowana do Twoich potrzeb, a przy tym daje trwałe efekty. Oto dieta 5:2, która obecnie bije rekordy popularności, zarówno w Polsce, jak i na świecie.

Wystarczy, że przez 2 dni w tygodniu będziesz spożywał zaledwie 500- 600 kalorii, a przez 5 pozostałych jadt to, na co masz tylko ochotę. W rezultacie nie tylko schudniesz, ale jednocześnie będziesz czerpałaści, takie jak: nie nowotworom, , , 2 wielu . zaprezentowane w publikacji porady zostały osobiście sprawdzone przez Autorkę, która kiedyś zmagala się z efektem jo-jo, a teraz cieszy się doskonałą sylwetką i zdrowiem.

Przytoczone w książce badania medyczne i psychologiczne wyjaśniają dlaczego te 2 dni ograniczania się do spożywania 500-600 kalorii działają leczniczo na ciało i umysł. Znajdziesz tu także wskazówki jak przygotować się na dni „postu” i w jaki sposób utrzymać motywację. Autorka zachęca również do wspomaganie odchudzania poprzez ruch na świeżym powietrzu i stosowanie prostych ćwiczeń. W swoim bestsellerze przytacza historie wielu osób, które odniosły sukces i teraz dzielą się swoimi doświadczeniami. Ponieważ przyrządzanie posiłku, gdy ma się do dyspozycji zjedzenie zaledwie 500-600 kalorii może być nie lada wyzwaniem, Kate Harrison podaje Ci proste przepisy na dania i przekąski, które sam przygotujesz wedle własnego uznania, a które pozwolą skutecznie oszukać głód.

Już wkrótce się przekonasz, że to najprostszy i najskuteczniej wspierający zdrowie program zrzucania zbędnych kilogramów, jaki kiedykolwiek stosowałeś. To dieta idealna dla Ciebie!

liczba stron: **224**

format: **15.0x21.0cm**

oprawa: **mięka**