

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/dieta-8-godzinna-p-3943.html>

Dieta 8-godzinna

Cena	39.30 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788364278181
Kod EAN	9788364278181
Producent	Vital
Autor	Peter Moore David Zinczenko

Opis produktu

Jeśli przetestowałeś już wszystkie możliwe diety i żadna nie przypadła Ci do gustu, powinieneś wypróbować najnowsze odkrycie Davida Zinczenko i Petera Moore'a – Dietę 8-godzinną. Pozwoli Ci ona schudnąć szybko, zdrowo i bezpiecznie. Dzięki niej stracisz na wadze nawet do 5 kg tygodniowo – nie ograniczając przy tym spożycia kalorii ani nie rezygnując ze swoich ulubionych potraw. Jak to możliwe?

Czołowi badacze w dziedzinie zdrowia, dobrego samopoczucia i odchudzania odkryli nowy sposób odżywiania, oparty nie na tym co jesz, ale kiedy to robisz. Polega ON na spożywaniu jedzenia wyłącznie przez 8 wybranych godzin, w ciągu których możesz jeść wszystko, na co masz tylko ochotę, a pozostałe 16 przeznaczasz się na trawienie i regenerację organizmu.

W przeciwieństwie do innych sposobów odchudzania, Dieta 8-godzinna oddziałuje na poziomie komórkowym, wzmacniając działanie mitochondriów – źródeł energii w komórkach ciała. W rezultacie spowalnia ona proces starzenia, zmniejsza ryzyko chorób serca, cukrzycy, raka, Alzheimer'a i wielu innych. W tym sposobie odżywiania zadziwiający jest fakt, że nie ma żadnych „złych” pokarmów, których należy unikać. Żadnych limitów kalorii, których należy się trzymać. Żadnych zasad, które zakazywałyby spożywania i cieszenia się smakiem Twoich ulubionych potraw.

Dzięki tej książce nauczysz się czerpać jak największe korzyści z tej diety, poznając 8-godzinne pokarmy energetyczne, które zapewnią Ci doskonałe odżywienie organizmu. Dodatkowym atutem tej publikacji jest także specjalny zestaw 8-minutowych przepisów.

Chudnij, bez ograniczeń.

liczba stron: **300**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **miękka**