

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/nasiona-chia-p-3962.html>

## Nasiona Chia

|                  |                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------|
| Cena             | <b>39.30 zł</b>                                            |
| Dostępność       | <b>niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym</b> |
| Numer katalogowy | <b>9788364278709</b>                                       |
| Kod EAN          | <b>9788364278709</b>                                       |
| Producent        | <b>Vital</b>                                               |
| Autor            | <b>Barbara Simonsohn</b>                                   |

### Opis produktu

Medycyna nie zdołała wynaleźć leku na wiele chorób, tymczasem natura zrobiła to już przed wieloma wiekami. Ukryła swój cudowny sposób na powszechne choroby w niepozornych nasionach. Fakt ten odkryli starożytni Aztekowie, którzy dzięki nasionom chia dbali o zdrowie swoich organizmów. Teraz również współcześni Europejczycy mogą skorzystać z tego wspaniałego panaceum.

Barbara Simonsohn od ponad 20 lat zajmuje się tematyką odżywiania, a w tej książce ujawnia zadziwiające właściwości nasion chia. Niezależne badania wykazały, że zawierają one pełną gamę przeciwutleniaczy, składników mineralnych, białek, błonnika oraz kwasów tłuszczowych Omega-6 i Omega-3. Czyni to z nich prawdziwą bombę witaminową.

Z tej książki dowiesz się, jak z pomocą nasion chia wzmocnić system odpornościowy, zapobiec chorobom układu krążenia i odnieść sukces w zdrowym, a zarazem skutecznym odchudzaniu. Dzięki nim zabezpieczysz się też przed nowotworami, stanami zapalnymi i cukrzycą. Poznasz również 111 przepisów na pyszne i zdrowe potrawy. W przeciwieństwie do wielu zdrowych produktów, nasiona chia są jednocześnie bardzo smaczne.

Jest to lektura obowiązkowa zarówno dla profesjonalnych sportowców, jak i wszystkich osób świadomych tego, co jedzą. Tym bardziej, że opisywane w niej nasiona wzmacniają nie tylko ciało, ale i umysł, wskutek czego zwiększają możliwości ludzkiego mózgu i zapobiegają syndromowi wypalenia. Nasiona chia – Twój sposób na zdrowie!

liczba stron: **332**  
format: **14.5x20.5cm**  
oprawa: **mięka**