



Obniż swoje ciśnienie

Cena	39.90 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788364278099
Kod EAN	9788364278099
Producent	Vital
Autor	Janet Brill Bond

Opis produktu

Jak donoszą raporty Światowej Organizacji Zdrowia, problemy z nadciśnieniem dotyczą co trzeciego mieszkańca Ziemi. W jeden rok przyczynia się ono do śmierci ponad siedmiu milionów ludzi stając się tym samym liderem klasyfikacji zabójczych chorób. Co sprawia, że jest ono tak niebezpieczne i jak się przed nim zabezpieczyć? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce.

Rozwój choroby nadciśnieniowej przebiega z reguły bezobjawowo. Możesz przez lata nie zauważyć żadnych oznak zmian w swoim ciele ani nie doświadczyć choćby minimalnego dyskomfortu. Niestety sama choroba prowadzi do bardzo poważnych konsekwencji, takich jak udar, pęknięcie lub niebezpieczne poszerzenie naczyń krwionośnych, choroby nerek czy zawał serca. Nie musisz jednak beczynnie czekać na wyrok. Możesz już dzisiaj cofnąć zmiany spowodowane dotychczasowym działaniem podwyższonego ciśnienia krwi oraz zapobiec nawrotom choroby w przyszłości. Wszystko za sprawą porad dr Janet Bond Brill – autorki przełomowych książek dotyczących zwalczania chorób układu krążenia oraz wdrażania zdrowego stylu życia.

Ujawnia ona, jak wyeliminować nadciśnienie w zaledwie cztery tygodnie. Przydatnym do tego celu okaże się dziesięciokrokowy program skutecznego obniżania ciśnienia krwi bez stosowania jakichkolwiek leków. Z tej książki dowiesz się, w jaki sposób pomoże Ci włączenie do diety produktów takich jak szpinak, banany czy jogurty. Poznasz również proste ćwiczenia fizyczne i samodzielnie zredukujesz wpływ stresu na swój organizm. Obniżenie ciśnienia ułatwi Ci także szereg sprawdzonych przepisów na smaczne i zdrowe potrawy.

Czas skorzystać z fachowej wiedzy!

liczba stron: **344**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **mięka**