

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/odzywianie-wedlug-pieciu-przemian-p-2472.html>

Odżywianie według Pięciu Przemian

Cena	37.00 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Producent	Czerwony Stoń
Autor	Barbara Temelie

Opis produktu

Jest to rzetelnie przygotowany poradnik zdrowego odżywiania się zgodnie z zasadami chińskiej medycyny i dietetyki, dostosowany do polskich realiów, cieszący się niesłabnącym zainteresowaniem czytelników. Książka uczy, jak poprzez jedzenie wzmacniać nie tylko nasze ciało, ale też naszą psychikę i ... życie emocjonalne. Ważna książka, także dla osób, które chciałyby zrozumieć, dlaczego rozmaite "cudowne" diety nie przynoszą wymarzonych rezultatów, a nadwaga wraca, mimo wielu wyrzeczeń. Do książki dołączony jest kolorowy plakat z tabelą produktów spożywczych, ułożonych według Pięciu Przemian.

ISBN: **83-909085-5-7**liczba stron: **204**format: **A5**oprawa: **mięka**