

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/poczuj-sie-dobrze-ze-swoim-cialem-dzieki-odzywianiu-wedlug-pieciu-przemian-p-3432.html>



Poczuj się dobrze ze swoim ciałem dzięki odżywianiu według Pięciu Przemian

Cena	41.90 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788362904198
Kod EAN	9788362904198
Producent	Czerwony Stoń
Autor	Temelie Barbara

Opis produktu

Książka jest poradnikiem dla osób, które chciałyby odchudzić się lub utrzymać określoną wagę ciała. Autorka podaje prawdziwe przyczyny naszych problemów z wagą, często niekoniecznie związanych z jedzeniem. Okazuje się, że w naszym zachodnim społeczeństwie, to często stresujący styl życia, pośpiech i nadmierna aktywność! są źródłem nadwagi. Książka zawiera dwa plany żywieniowe dla osób, w życiu których panuje niepodzielnie stres, czyli osób "z oznakami gorąca", oraz tych, gdzie problemem jest najczęściej niewłaściwa, wychładzająca organizm dieta, czyli osób "bez oznak gorąca". W książce znajduje się test, pozwalający określić, do jakiej grupy należymy, a oba plany żywieniowe są wsparte wieloma cennymi wyjaśnieniami i wskazówkami dotyczącymi także stylu życia. "Książkę szczerze polecam, to podstawowa lektura dla wszystkich, którzy chcą się świadomie i prawidłowo odżywiać."

dodatek: kolorowy plakat w formacie A2 dwustronny.

ISBN: **9788362904198**

liczba stron: **256**

format: **15.0x21.0cm**

oprawa: **Miękka ze skrzydełkami**