

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/zeszczuplec-na-zyczenie-p-3928.html>



## Zeszczuplec na życzenie

Cena	<b>42.00 zł</b>
Dostępność	<b>zostało tylko kilka sztuk</b>
Numer katalogowy	<b>9788376490571</b>
Kod EAN	<b>9788376490571</b>
Producent	<b>KOS</b>
Autor	<b>Delabos Alain</b>

### Opis produktu

Poradnik zaliczany do klasyki, sprzedano już ponad 100 000 egzemplarzy. Opracowana w 1986 roku i przetestowana przez naukowców Europejskiego Instytut Badań nad Odżywianiem (IREN), metoda doktora Alaina Delabos jest rewolucyjnym zwrotem w podejściu do odżywiania się. Po raz pierwszy w historii nowoczesnej medycyny lekarz twierdzi, że nie trzeba rezygnować z żadnych potraw, żeby uzyskać i zachować szczupłą sylwetkę, a nawet zapanować nad podwyższonym cholesterolem i cukrzycą. Każda potrawa jest wartościowa, jeśli zostanie spożyta zgodnie z biologicznym zegarem organizmu, podczas gdy ten sam pokarm przyjęty w niewłaściwym momencie przyczyni się do otyłości. Z metody mogą skorzystać nie tylko osoby mające problemy z nadwagą lub zaburzeniami metabolicznymi, ale każdy, kto pragnie zachować zdrowie i dobre samopoczucie. Nie bez powodu doktor Alain Delabos nazywany jest architektem ciała. Jego metoda pomaga zrozumieć, dlaczego zbędne kilogramy odkładają się w tej lub innej części ciała. Stosując się do jego zaleceń, możemy sami w naturalny sposób odzyskać zgrabną sylwetkę. Efekt jest trwały i nie wywołuje efektu jojo. Książka ukazała się we Francji w 1999 roku i jest alternatywą dla wszelkiego rodzaju restrykcyjnych diet, wywołujących niedobory składników w organizmie. Znajdziesz w niej przepisy kulinarne kuchni francuskiej oraz przygotowane specjalnie dla polskiego czytelnika dania kuchni polskiej.

liczba stron: **372**  
 format: **14.5x20.5cm**  
 oprawa: **miękka**