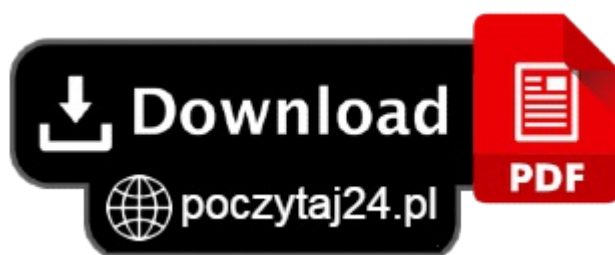


Dorota Augustyniak-Madejska

Zdrowie masz we krwi! Jak żyć w zgodzie z grupą krwi. Wydanie II

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Jedz zdrowo i ciesz się pełnią życia w zgodzie ze swoją grupą krwi! Poznaj charakter swojej grupy krwi Naucz się współpracować ze swoim organizmem, zamiast z nim walczyć Dowiedz się, co jeść, aby czuć się dobrze i dobrze funkcjonować Poznaj zalecenia żywieniowe dostosowane do polskich warunków

Książka zawiera dodatek: Zestawienia produktów, wskazówki i przepisy kulinarne dla ludzi z poszczególnymi grupami krwi

Życie w czterech stylach: 0, A, B, AB Sprawdź, do której grupy należysz!

Od urodzenia grasz w jednej z drużyn - A, B, AB lub 0. Najwyższy czas zacząć robić to zgodnie ze strategią wyznaczoną przez Twojego naturalnego trenera! Zamiast katować się dietami niedostosowanymi do Twoich predyspozycji, wykorzystaj potencjał drzemający w Twoim własnym organizmie. Pamiętaj: zdrowie masz we krwi — i to jak najbardziej dosłownie!

*Książka **Zdrowie masz we krwi! Jak żyć w zgodzie z grupą krwi. Wydanie II** przybliży Ci podstawy diet dopasowanych do poszczególnych grup krwi, przedstawi produkty, które warto jeść, i ostrzeże przed tymi, których trzeba unikać. Dowiesz się z niej także, co należy zrobić, aby dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem. Informacje w niej zawarte pomogą Ci poprawić ogólny stan zdrowia, zgubić zbędne kilogramy i zmienić własne życie w zgodzie z naturalnymi właściwościami Twojego organizmu.*

Znajdziesz tu praktyczne porady fachowca, opisy rzeczywistych przypadków i sprawdzone przepisy czytelników. Dowiesz się też, jak komponować smaczne potrawy z ogólnodostępnych produktów spożywczych, i przekonasz się, że skuteczna dieta wcale nie musi się wiązać z uciążliwymi wyrzeczeniami. Nie czekaj, już dziś zacznij jeść i żyć zdrowo!

Patron medialny:

