

Satchin Panda

Śpij, jedz i ruszaj się zgodnie ze swoim rytmem okołodobowym

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



Zmagasz się z problemami zdrowotnymi? Nie możesz schudnąć? Masz kłopoty ze snem? Cierpisz na depresję lub chroniczne uczucie niepokoju? Dokuczają ci jelita i problemy trawienne? A może dużo ćwiczysz i chciałbyś zwiększyć efektywność treningów? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, ta rewolucyjna książka jest właśnie dla Ciebie! Nawet nie wiesz, ile zależy od twojego rytmu okołodobowego. Okazuje się, że zgranie się z nim może okazać się kluczem do zdrowia i smukłej sylwetki! Czas, w którym jemy, śpimy, ćwiczymy i pracujemy, jest ważniejszy, niż sądziliśmy. Regulując rytm dnia, zyskamy lepsze życie niemal z dnia na dzień! Czy wiesz, że każda komórka w twoim organizmie ma wewnętrzny zegar, który można poprawnie nakręcić, jedynie przestrzegając odpowiedniego harmonogramu dnia? To nie mit, lecz potwierdzony naukowo fakt! Proste zasady opisane w tej książce wywołają prawdziwą rewolucję w twoim życiu. Ujarzmienie mocy swojego rytmu okołodobowego pomoże ci osiągnąć wymarzoną wagę, przyczyni się do znacznej poprawy funkcjonowania jelit, wzmocni układ odpornościowy i rozjaśni myśli, dzięki czemu będziesz uzyskiwać lepsze wyniki w nauce i pracy. Wszystko zależy od Ciebie i twoich codziennych wyborów. Czy chcesz odnaleźć swój rytm okołodobowy?