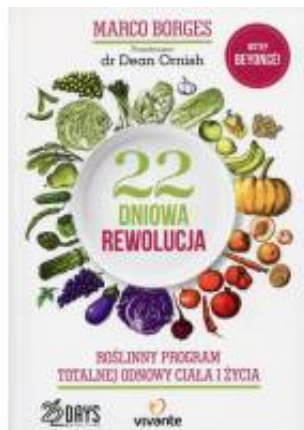


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/22-dniowa-rewolucja-roslinny-program-odnowy-ciala-p-627.html>



22 DNIOWA REWOLUCJA - ROŚLINNY PROGRAM ODNOWY CIAŁA

Cena	28,00 zł
Cena poprzednia	34,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_4221
Kod EAN	9788365170750

Opis produktu

22 DNIOWA REWOLUCJA - ROŚLINNY PROGRAM TOTALNEJ ODNOWY CIAŁA I ŻYCIA

Poznaj przełomowy plan wprowadzenia do swojego życia zdrowych nawyków związanych z jedzeniem! Program przejścia na dietę wegańską w zaledwie 22 dni, stosowała Beyonce, a efekty tego eksperymentu obserwował cały świat! Obecnie gwiazda może pochwalić się zgrabną, zdrową sylwetką i gładką cerą, którą – jak sama mówi – zawdzięcza właśnie tej diecie. Z usług autora, najbardziej rozchwytywanego eksperta w dziedzinie zdrowia, korzystała już cała plejada hollywoodzkich gwiazd, m.in. Jay-Z, Jennifer Lopez, Pharrell Williams, Gloria Estefan i Shakira.

22-dniowa rewolucja to stworzony przez Marco Borgesa plan diety roślinnej i treningu interwałowego, oparty na zasadzie, że ludzka psychika potrzebuje zaledwie 21 dni, aby jakaś czynność stała się nawykiem. W tej długo wyczekiwanej publikacji znajdziesz:

- Proste przepisy na apetyczne i syte potrawy przyrządzane z warzyw, owoców, kasz i ziaren;
- Odpowiednio zbalansowany jadłospis na każdy z 22 dni;
- Instrukcje banalnie prostych i niewymagających ćwiczeń, które pomogą utrzymać kondycję;
- Pełen program rewolucji, wraz z planem treningu dostosowanym do kaloryczności jedzenia i motywującymi strategiami;
- Dokładny opis rewolucyjnej metody i teorii nawyków, na jakiej się opiera.

Zacznij odżywiać się jak gwiazdy – przy naprawdę niewielkim wysiłku i niskich kosztach! 22 dni – tylko tyle wystarczy, by schudnąć, poczuć się lepiej, zdrowiej i lżej... i być jak Beyonce. Skoro taki łasuch jak ona dał radę zmienić swoje niezdrowe nawyki żywieniowe na rozsądne i zdrowe podejście, ty też to potrafisz!

odtytuł: Roślinny program totalnej odnowy ciała i życia

ISBN: **9788365170750**

Wydawnictwo: Illuminatio

Autorzy: Marco Borges

Rok wydania: 2015

Typ publikacji: ebook

Ilość stron: 334

Języki publikacji: polski