

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/chia-wayne-coates-p-593.html>



## CHIA - Wayne Coates

Cena	<b>39,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>49,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>victorel_4072</b>
Kod EAN	<b>978-83-65442-22-2</b>

### Opis produktu

#### CHIA - Wayne Coates

##### Odkryj cudowną moc nasion Chia

*„Zaliczane do superpokarmów nasiona szawlii hiszpańskiej są prawdziwym rezerwuarem protein, błonnika rozpuszczalnego, minerałów i przeciwutleniaczy, a także niedoścignionym źródłem kwasów tłuszczowych omega 3. W dodatku mają wyśmienity smak. Codzienne spożywanie jednej łyżki stołowej nasion chia oznacza dla mnie stuprocentową gwarancję zdrowia”.*

– PATRICK HOLFORD, światowej sławy specjalista ds. żywienia, autor bestsellerów *The Feel Good Factor* oraz *Say No to Diabetes*

**Przed tobą pierwsza książka z serii Superfoods, w której specjaliści od żywienia dzielą się swoją wiedzą na temat najbardziej odżywczych, najbogatszych w minerały, witaminy i białko super pokarmów naturalnego pochodzenia. To publikacje, dzięki którym odkryjesz całą prawdę o niedoścignionych w zdrowotnych właściwościach chia, jarmużu, kokosie, konopiach indyjskich, quinoa, amarantusie i nasionach Inu.**

**Chia**, czyli nasiona szawlii hiszpańskiej, to najlepsze źródło kwasów omega 3, wapnia, przeciwutleniaczy i błonnika. Ich super moce doceniali już Aztekowie, a antyalergiczne cechy sprawiają, że chia są chętnie spożywane przez alergików, a także osoby, które nie mogą jeść produktów zawierających gluten. Dzięki temu, że zawierają więcej błonnika, a mniej węglowodanów niż ryż, kukurydza i inne zboża, są polecane osobom będącym na diecie, bo skutecznie tłumią apetyt, dostarczają energii i poprawiają metabolizm.

**Chia** to również świetny super pokarm dla uczniów, studentów i osób pracujących umysłowo – nasiona te słyną bowiem z tego, że ułatwiają uczenie się, poprawiają pamięć, koncentrację, wspomagają układ nerwowy, a u osób starszych mogą zapobiegać rozwojowi demencji.

Sprawdź, jakie jeszcze właściwości zdrowotne mają nasiona szawlii hiszpańskiej, dowiedz się, w jakiej postaci najlepiej je spożywać i wypróbuj ponad 75 przepisów na odżywcze i obłędnie pyszne dania z chia, które dodadzą ci energii.

Autor: Wayne Coates

Tytuł: Chia

Podtytuł: Wszystko co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczej roślinie na świecie

Wydawnictwo: Vivante

Rok wydania: 2012

Ilość stron: 255

Oprawa: miękka