

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/jedz-prawdziwe-jedzenie-julie-montagu-p-878.html>



## Jedz prawdziwe jedzenie - Julie Montagu

Cena	<b>28,88 zł</b>
Cena poprzednia	<b>39,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>victorel_4533</b>
Kod EAN	<b>9788365404275</b>

Opis produktu

### Jedz prawdziwe jedzenie - Julie Montagu

**KUPUJĄC TĘ KSIĄŻKĘ PŁYTĘ CD Z MUZYKĄ OTRZYMASZ GRATIS!**

Większość diet po prostu nie działa. Co więcej zaczęliśmy częściej chorować i przybierać na wadze dokładnie wtedy, gdy rozpoczęliśmy liczenie kalorii i jedzenie odtłuszczonych produktów, a zapomnieliśmy o prawdziwym, zdrowym jedzeniu. Dzięki tej książce będziesz mógł powrócić do korzeni i dokonać pozytywnych wyborów żywieniowych. Autorka podaje wiele przepisów na potrawy, wyjaśnia ich wartość odżywczą i udostępnia szereg pomysłowych sposobów na uwzględnienie powyższych produktów w codziennej diecie. Dzięki prawdziwemu jedzeniu odzyskasz energię i będziesz cieszyć się zdrowiem. Poznasz również metody na poprawę swojego samopoczucia i zwiększenia poziomu radości za pomocą medytacji, afirmacji, prostych ćwiczeń oddechowych i technik jogi. Zdrowie i energia bez liczenia kalorii.

- EAN 9788365404275
- ISBN 978-83-65404-27-5
- Rok wydania 2016
- Numer wydania 1
- Format 14,5 x 20,5 cm
- Ilość stron 256
- Oprawa Miękka