

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/3-proste-kroki-do-zdrowia-i-dlugowiecznosc-p-3932.html>



3 proste kroki do zdrowia i długowieczności

Cena	39.30 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788364278426
Kod EAN	9788364278426
Producent	Vital
Autor	Tim Rath

Opis produktu

Sto lat temu wielu ludzi umierało z powodu chorób zakaźnych, ponieważ nie istniały na nie żadne lekarstwa. Dzisiaj większość ludzi umiera z przyczyn, które są możliwe do przewidzenia. Powinieneś być świadomy tego, że gdy stoisz w towarzystwie dwóch osób, to statystycznie dwoje z waszej trójki z wysokim prawdopodobieństwem umrze z powodu choroby serca bądź raka.

Tim Rath, bestsellerowy autor New York Timesa, w tej książce dzieli się z Tobą najbardziej praktycznymi metodami zwiększenia szans na dłuższe, zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące życie. Bazując na licznych badaniach naukowych podsumowuje trzy główne aspekty naszego funkcjonowania czyli jedzenie, poruszanie się i sen, od których zależy Twoje samopoczucie i zdrowie.

Spożywanie odpowiednich pokarmów dostarcza energii do ćwiczeń i poprawia jakość snu. Z kolei noc twardego snu sprawia, że bardziej prawdopodobne jest to, że następnego dnia będziesz odżywiać się zdrowo. Dlatego prawdziwa magia zachodzi na przecięciu się tych trzech sfer. Z pomocą rad Autora zaczniesz ruszać się więcej niż do tej pory. Będziesz też wysypiać się lepiej niż kiedykolwiek. Dzięki tej książce pozbędziesz się lub nie dopuścisz do otyłości czy cukrzycy, które stały się głównym problemem zdrowia publicznego.

Bez względu na swój wiek, już teraz możesz podjąć odpowiednie kroki, aby cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Dzisiaj decydujesz jak będziesz się czuł jutro.

liczba stron: **280**
 format: **14.5x20.5cm**
 oprawa: **miękka**