



Dieta 5:2

Cena	34.30 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788364278129
Kod EAN	9788364278129
Producent	Vital
Autor	Harrison Kate

Opis produktu

Wyobraź sobie dietę, która przez większość czasu pozwala Ci jeść wszystko to, co najbardziej lubisz, a dodatkowo umożliwia skuteczne zrzucenie zbędnych kilogramów. Jest również całkowicie elastyczna, dopasowana do Twoich potrzeb, a przy tym daje trwałe efekty. Oto dieta 5:2, która obecnie bije rekordy popularności, zarówno w Polsce, jak i na świecie.

Wystarczy, że przez 2 dni w tygodniu będziesz spożywał zaledwie 500- 600 kalorii, a przez 5 pozostałych jadt to, na co masz tylko ochotę. W rezultacie nie tylko schudniesz, ale jednocześnie będziesz czerpałaście, takie jak: nie nowotworom, , , 2 wielu . zaprezentowane w publikacji porady zostały osobiście sprawdzone przez Autorkę, która kiedyś zmagala się z efektem jo-jo, a teraz cieszy się doskonałą sylwetką i zdrowiem.

Przytoczone w książce badania medyczne i psychologiczne wyjaśniają dlaczego te 2 dni ograniczania się do spożywania 500-600 kalorii działają leczniczo na ciało i umysł. Znajdziesz tu także wskazówki jak przygotować się na dni „postu” i w jaki sposób utrzymać motywację. Autorka zachęca również do wspomaganie odchudzania poprzez ruch na świeżym powietrzu i stosowanie prostych ćwiczeń. W swoim bestsellerze przytacza historie wielu osób, które odniosły sukces i teraz dzielą się swoimi doświadczeniami. Ponieważ przyrządzanie posiłku, gdy ma się do dyspozycji zjedzenie zaledwie 500-600 kalorii może być nie lada wyzwaniem, Kate Harrison podaje Ci proste przepisy na dania i przekąski, które sam przygotujesz wedle własnego uznania, a które pozwolą skutecznie oszukać głód.

Już wkrótce się przekonasz, że to najprostszy i najskuteczniej wspierający zdrowie program zrzucania zbędnych kilogramów, jaki kiedykolwiek stosowałeś. To dieta idealna dla Ciebie!

liczba stron: **224**

format: **15.0x21.0cm**

oprawa: **mięka**