

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/przewodnik-odkwaszania-organizmu-p-3998.html>



Przewodnik odkwaszania organizmu

Cena	34.30 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788364278624
Kod EAN	9788364278624
Producent	Vital
Autor	Bruce Fife

Opis produktu

Prawidłowe odżywianie jest jedną z kluczowych kwestii dobrej kondycji naszego umysłu i ciała, a spożywanie produktów, które zaburzają równowagę kwasowo-zasadową może stanowić przyczynę wielu chorób, takich jak osteoporoza, niedoczynność tarczycy czy nadciśnienie. Dlatego jedno z najbardziej ekscytujących odkryć żywieniowych dotyczy wpływu jaki różne pokarmy wywierają na pH organizmu. Niektóre zakwaszają go, podczas gdy inne działają jak czynniki alkaliczne, które neutralizują szkodliwe kwasy.

Książka odnosi się nie tylko do pojedynczych produktów spożywczych, takich jak warzywa czy owoce, ale zawiera także popularne kombinacje potraw, a nawet często spotykane dania typu fast food. W każdym z tych przypadków dowiesz się, czy dany pokarm jest zakwaszający czy alkaliczny i będziesz mógł sprawdzić w jakim stopniu oddziałuje ON na organizm. Ramki z dodatkowymi informacjami wplecione w tekst, dzięki zawartym w nich wskazówkom, pozwolą Ci dokonywać jeszcze lepszych wyborów żywieniowych.

Autorzy prezentują proste metody oceny stopnia zakwaszenia własnego organizmu oraz sposoby szybkiego odkwaszania, a ich zastosowanie gwarantuje pozbycie się wielu dolegliwości. Podręcznik również obala mity na temat równowagi pH, a także udziela cennych wskazówek dotyczących suplementacji. Wszystkie zaprezentowane w książce dane powstały w oparciu o badania przeprowadzone specjalnie, by wykazać wpływ poszczególnych pokarmów na równowagę kwasowo-zasadową ciała. Zakwaszenie – ukryta przyczyna większości chorób.

liczba stron: **240**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **mięka**