



Zeszczuplec na życzenie

Cena	42.00 zł
Dostępność	zostało tylko kilka sztuk
Numer katalogowy	9788376490571
Kod EAN	9788376490571
Producent	KOS
Autor	Delabos Alain

Opis produktu

Poradnik zaliczany do klasyki, sprzedano już ponad 100 000 egzemplarzy. Opracowana w 1986 roku i przetestowana przez naukowców Europejskiego Instytut Badań nad Odżywianiem (IREN), metoda doktora Alaina Delabos jest rewolucyjnym zwrotem w podejściu do odżywiania się. Po raz pierwszy w historii nowoczesnej medycyny lekarz twierdzi, że nie trzeba rezygnować z żadnych potraw, żeby uzyskać i zachować szczupłą sylwetkę, a nawet zapanować nad podwyższonym cholesterolem i cukrzycą. Każda potrawa jest wartościowa, jeśli zostanie spożyta zgodnie z biologicznym zegarem organizmu, podczas gdy ten sam pokarm przyjęty w niewłaściwym momencie przyczyni się do otyłości. Z metody mogą skorzystać nie tylko osoby mające problemy z nadwagą lub zaburzeniami metabolicznymi, ale każdy, kto pragnie zachować zdrowie i dobre samopoczucie. Nie bez powodu doktor Alain Delabos nazywany jest architektem ciała. Jego metoda pomaga zrozumieć, dlaczego zbędne kilogramy odkładają się w tej lub innej części ciała. Stosując się do jego zaleceń, możemy sami w naturalny sposób odzyskać zgrabną sylwetkę. Efekt jest trwały i nie wywołuje efektu jojo. Książka ukazała się we Francji w 1999 roku i jest alternatywą dla wszelkiego rodzaju restrykcyjnych diet, wywołujących niedobory składników w organizmie. Znajdziesz w niej przepisy kulinarne kuchni francuskiej oraz przygotowane specjalnie dla polskiego czytelnika dania kuchni polskiej.

liczba stron: **372**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **mięka**