

Link do produktu: <https://kalendarzfizjoterapeuty.pl/jelita-wiedza-lepiej-jak-zrewolucjonizowac-sposob-odzywiania-i-zmienic-od-wewnatrz-swoje-cialo-p-73.html>



Cena

Cena popo

Numer ka

Kod produ

Kod EAN

Opis produktu

Jelita wiedzą lepiej. Jak zrewolucjonizować...

Odpowiedni zestaw bakterii w przewodzie pokarmowym jest niezbędny do zachowania zdrowia. Tymczasem niewłaściwa dieta i nadużywanie antybiotyków niszczą naszą wewnętrzną florę bakteryjną, doprowadzając do współczesnych plag - alergii, nietolerancji pokarmowych i otyłości.

Podczas podróży przez jelito (dosłownie!) z doktorem Michaeliem Mosleyem dowiesz się:
jak diety oddziałują na bakterie jelitowe, wagę i poziom cukru we krwi,
dlaczego ludzie różnie reagują na te same pokarmy,
w jaki sposób jelita wpływają na osobowość i nastrój człowieka,
jak dobrać właściwe pre- i probiotyki,
co jeść, by uniknąć otyłości.

W książce znajdziesz także dwufazowy program odnowy mikroflory jelitowej oraz przepisy na dania wspierające przyjazne bakterie. Zadbaj o nie, by cieszyć się dobrym zdrowiem i... jeszcze lepszym samopoczuciem!

Pamiętaj, że jelita wiedzą lepiej, co jest dla Ciebie dobre!

Autor: Michael Mosley

Wydawnictwo: Znak

Rok wydania: 2018

Oprawa: broszurowa

Format: 15,5x21,5 cm

Strony: 256