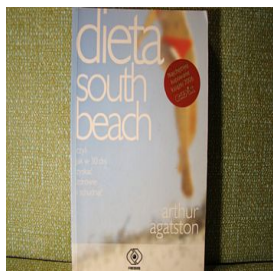


DIETA SOUTH BEACH CZYLI JAK W 30 DNI ZYSKAĆ ZDROWIE I SCHUDNĄĆ ; ARTHUR AGATSTON



Model : -

DIETA SOUTH BEACH CZYLI JAK W 30 DNI ZYSKAĆ ZDROWIE I SCHUDNĄĆ ; ARTHUR AGATSTON

Producent : -

 Czym jest dieta "South Beach"? Stworzył ją lekarz kardiolog Arthur Agatston, by pomóc pacjentom z nadwagą, redukując ryzyko zachorowania na cukrzycę, zawały serca i wylewy przy jednoczesnej utracie wagi.

Osiąga się ją dzięki zmianie metabolizmu, ograniczeniu łaknienia, zwłaszcza wyeliminowaniu ochoty na złe węglowodany, i bardziej efektywne spalanie tłuszczów przez organizm. Zastępujemy "złe" tłuszcze (złożonych) zdrowymi dla serca tłuszczami prostymi, takimi jak oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, ryby, avocado, oraz złe węglowodanów "dobrymi" pochodzącymi z ziaren, owoców i warzyw.

Dlaczego jest skuteczna i wygodna?

- najpierw uderza w najgroźniejszy i najtrudniejszy do zgubienia tłuszcz nagromadzony na brzuchu i w talii,
- umożliwia utratę aż 6 kilogramów w ciągu pierwszych dwóch tygodni,
- jej reguły są proste,
- nie występuje efekt jo-jo,
- nie wymaga liczenia kalorii, węglowodanów i tłuszczów oraz intensywnych ćwiczeń.

Dlaczego ta dieta jest lepsza od innych popularnych diet?

Jest prosta, zdrowa i działa! Nie odczuwasz głodu, tracisz na wadze i zyskujesz zdrowie.

Pozycja wydana przez Rebis w 2004 roku. Stron 322. Okładka miękka, laminowana z lekkim przytarciem krawędzi. Blok w stanie bardzo dobrym.

Cena : 28,00 zł Brutto (28,00 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 03 sierpnia 2017