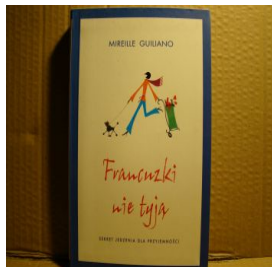


Uroda i zdrowie > FRANCUZKI NIE TYJĄ ; MIREILLE GUILIANO

## FRANCUZKI NIE TYJĄ ; MIREILLE GUILIANO



Model : -

FRANCUZKI NIE TYJĄ ; MIREILLE GUILIANO

Producent : -

W objętej obsesją dietetycznego jedzenia Ameryce książka ta wywołała prawdziwą rewolucję. Choć Francuzki nie przestrzegają żadnych wymyślnych diet, napychając się potrawami zawierającymi węglowodany w najróżniejszych postaciach i nie stroniąc od dużych ilości wina, są znacznie szczuplejsze i zdrowsze niż Amerykanki. W swojej książce Guiliano nie proponuje żadnych systematycznych planów, ani list produktów, których wolno lub nie wolno spożywać. Zamiast tego oferuje proste recepty sprowadzające się do jedzenia produktów sezonowych, aktywności fizycznej i odrzuceniu myślenia, że konsumpcja potraw dla przyjemności musi wiązać się z poczuciem winy. Jej metody są nie tylko skuteczniejsze, ale łatwiejsze do stosowania; co więcej - nie wymagają specjalnych wyrzeczeń.

Pozycja wydana przez Albatros w 2014 roku. Stron 232. Okładka usztywniana w stanie bardzo dobrym. Blok w stanie bardzo dobrym.&nbsp;

**Cena : 12,00 zł Brutto ( 12,00 zł Netto)**

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 19 lutego 2020