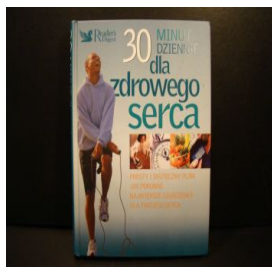


Uroda i zdrowie > 30 MINUT DZIENNIE DLA ZDROWEGO SERCA ; PRACA ZBIOROWA

30 MINUT DZIENNIE DLA ZDROWEGO SERCA ; PRACA ZBIOROWA



Model : -

30 MINUT DZIENNIE DLA ZDROWEGO SERCA ; PRACA ZBIOROWA

Producent : -

30 minut dziennie dla zdrowego serca. PROSTY I SKUTECZNY PLAN JAK POKONAĆ NAJWIĘKSZE ZAGROŻENIA DLA TWOJEGO SERCA

30 minut dziennie dla zdrowego serca to oparty na wynikach najnowszych badań naukowych plan, przedstawiony jako seria łatwych i efektywnych kroków o dowiedzonej skuteczności. To sposób by zmienić dietę, zacząć się ruszać i zdobyć motywację do działań na rzecz zdrowego serca. Dowiedz się jakie pokarmy najlepiej służą sercu. Odkryj proste sposoby, by twoja dieta była świeższa i zdrowsza. Od kwasów tłuszczowych trans z pożywienia po wirusy powietrza, nasze ciało bezustannie atakują groźne dla serca toksyny. Naucz się unikać zagrożeń. Całymi dniami siedzimy - a rezultat jest opłakany. Tu znajdziesz sposób, jak wprowadzić więcej ruchu do rozkładu dnia. Nerwy, stres i pesymizm skracają życie; radość, spokój, optymizm wydłużają je. Pokażemy ci, jak przejść na tę pogodniejszą stronę. Spis treści: - Co dzisiaj wiemy o sercu - Program 30 minut dziennie - Jedzenie dobre dla serca - Bądź aktywny - Zadbaj o szczęśliwe serce - Oczyszczanie organizmu z toksyn - Trzymaj kurs - Zestaw codziennych ćwiczeń.

Książka wydana przez Reader's Digest w 2008 roku. Stron 319. Okładka twarda, lakierowana w stanie bardzo dobrym. Blok sztyty w stanie bardzo dobrym.

Cena : 46,00 zł Brutto (46,00 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 02 marca 2012