

# Paleo po polsku

Ściąganie książek pdf



## Białowąs Alicja

Paleo po polsku Białowąs Alicja pobierz PDF Dieta paleo to sposób odżywiania w sposób najbardziej zbliżony do naturalnej diety naszych przodków. Filozofią diety paleo jest jedzenie tylko naturalnych produktów, przygotowywanych w możliwie prosty sposób lub z zastosowaniem tradycyjnych metod obróbki (fermentacja, namaczanie, gotowanie, duszenie). Taka zmiana jakości jedzenia pociąga za sobą szereg reakcji hormonalnych, dzięki którym nastąpią szybko zauważalne rezultaty: poprawa zdrowia, nastroju oraz regulacja masy ciała. Dzięki zmianie codziennej diety na produkty bogate odżywczo, a nie energetycznie, osiągnięta jest sytość bez przejadania się, wzmacnia się układ odpornościowy i redukuje ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych.

**Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny**



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.