



<https://lovebooks.com.pl>  
888132567  
[pwh.lovebooks@o2.pl](mailto:pwh.lovebooks@o2.pl)



## Jak dbać o odporność w insulinooporności

Czas wysyłki: 2 dni robocze

### Cena

~~52,90 PLN~~

**29,90 PLN**

## Opis produktu

Specjalistki od insulinooporności i zdrowego odżywiania powracają z nową książką, która pomoże ci zadbać o zdrowie w okresie jesienno-zimowym!

Istnieje wiele sposobów na budowanie i wzmacnianie odporności, a najważniejszym jej filarem, obok aktywności fizycznej, odpowiedniego odpoczynku i dobrze dobranej suplementacji, jest zdrowe odżywianie. Prawdziwe wyzwanie dla wielu z nas, zwłaszcza tych zmagających się z insulinoopornością, stanowi właśnie ten ostatni element. Magdalena Makarowska i Dominika Musiałowska, autorki tego niezwykle praktycznego poradnika, dzielą się w nim najnowszą wiedzą dotyczącą funkcjonowania układu immunologicznego i użytecznymi sposobami na podkręcenie jego działania, w tym całą masą przepisów na wzmacniające dania. Oczywiście, choć proponowane potrawy zostały skomponowane zgodnie z zasadami diety dla insulinoopornych, to sprawdzą się u każdego. Przy tym jak zwykle ich przygotowanie jest bardzo proste, a efekt – wyśmienity! Ciesz się smakiem zdrowych i smakowitych potraw, nawet kiedy pogoda za oknem nie zachęca do kulinarnych szaleństw. Wzmocnij swój układ odpornościowy i zadбай o zdrową przyszłość dla siebie i swojej rodziny, a w bonusie zyskasz smukłą sylwetkę i doskonałe samopoczucie.

**UWAGA!** Książka zawiera dokładny jadłospis na 30 dni z rozpisaniem wartości odżywczych i kalorycznych!

Wydawca Feeria  
EAN: **9788382250770**

Oprawa: **Miękka**

Język: **polski**

Format: **205x162x20mm**

Liczba stron: **320**