

Nie czas na wymówki. Dieta dla zabieganych

Opis produktu:

Nie czas na wymówki. Dieta dla zabieganych to książka dla osób, które żyją w biegu, ale chcą zadbać o zdrowe odżywianie. Milena Nosek pokazuje, jak w prosty sposób wprowadzić zmiany, nie spędzając godzin w kuchni. Wskazówki i przepisy pomagają łatwo ułożyć plan posiłków zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Zdrowa dieta nie musi być kosztowna ani czasochłonna – oto idealne połączenie wygody i wartości odżywczych.



Dlaczego to świetny wybór?

- Prosta wprowadzenie w zdrowe odżywianie
- Szybkie przepisy na co dzień
- Książka idealna dla zapracowanych
- Korzystanie z łatwo dostępnych składników
- Wskazówki dotyczące codziennego planowania posiłków
- Zachęca do aktywnego trybu życia
- Zrozumiałe porady dietetyka

Cechy produktu:

Okładka	miękka
Wymiary	165 x 235 mm
Ilość stron	320
Waga	0,65 kg
Rok wydania	2021
Wydawca	Wydawnictwo M
ISBN	978-83-8043-584-1

