

S.O.S. dla odporności

Opis produktu:

S.O.S. dla odporności to książka, która skupia się na tym, jak poprzez odpowiednie odżywianie wzmacniać układ odpornościowy i unikać sezonowych chorób. Autorzy, bazując na badaniach naukowych i doświadczeniu, proponują naturalne metody oraz ponad 100 przepisów na dania wzmacniające odporność. Dodatkowo książka porusza znaczenie aktywności fizycznej, wpływu stresu i suplementacji na zdrowie, dostarczając kompleksowej wiedzy, by zadbać o organizm o każdej porze roku.



Dlaczego to świetny wybór?

- Opiera się na badaniach naukowych
- Naturalne sposoby wzmacniania odporności
- Ponad 100 przetestowanych przepisów
- Porady dotyczące aktywności fizycznej
- Omówienie wpływu stresu na zdrowie
- Rola witaminy D i suplementów
- Praktyczne wskazówki do codziennego stosowania

Cechy produktu:

Okładka	miękka
Wymiary	165 x 220 mm
Ilość stron	352
Waga	0,75 kg
Rok wydania	2021
Wydawca	Wydawnictwo M
ISBN	978-83-8043-690-9

