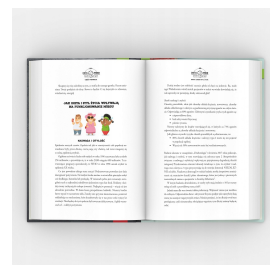
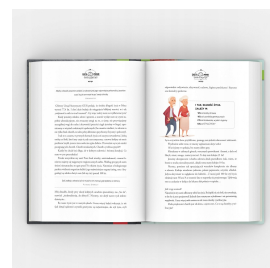
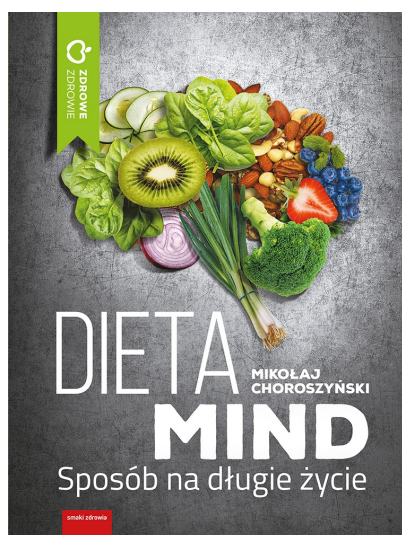


Dieta MIND

Opis produktu:

Dieta MIND to unikalne połączenie diety śródziemnomorskiej oraz diety DASH, opracowane w celu wsparcia układu nerwowego i przeciwdziałania chorobom neurodegeneracyjnym. Autor, Mikołaj Choroszyński, opisuje, jak właściwe odżywianie wpływa na kondycję mózgu. Książka przedstawia zalecenia dietetyczne, które mogą pomóc w zachowaniu sprawności umysłowej, prezentując produkty wspomagające funkcjonowanie mózgu i te, których należy unikać.



Dlaczego to świetny wybór?

- Kombinacja diety śródziemnomorskiej i DASH
- Wsparcie układu nerwowego
- Zalecenia dla mózgu
- Redukcja ryzyka chorób neurodegeneracyjnych
- Oparte na naukowych badaniach
- Autorem jest doświadczony dietetyk
- Praktyczne wskazówki żywieniowe

Cechy produktu:

Okładka	miękka
Wymiary	165 x 220 mm
Ilość stron	256
Waga	0,58 kg
Rok wydania	2017
Wydawca	Wydawnictwo M
ISBN	978-83-8021-202-2

