

Otyłość brzuszna

Opis produktu:

Książka "Otyłość brzuszna" to przewodnik po zrozumieniu problemu nadmiernej masy ciała, który dotyka coraz większą liczbę osób. Autorka, Milena Nosek, wyjaśnia przyczyny otyłości brzusznej oraz przedstawia skuteczne metody jej zwalczania. Zawiera praktyczne porady, obala mity i oferuje przepisy na zdrowe posiłki. To lektura dla każdego, kto pragnie nie tylko poprawić swój wygląd, ale przede wszystkim zadbać o zdrowie.



Dlaczego to świetny wybór?

- Zrozumiały język
- Praktyczne porady
- Obalanie mitów
- Szybkie przepisy
- Porady ekspertów
- Inspirująca treść
- Fokus na zdrowie

Cechy produktu:

Okładka	miękka
Wymiary	165 x 220 mm
Ilość stron	256
Waga	0,46 kg
Rok wydania	2020
Wydawca	Wydawnictwo M
ISBN	978-83-8043-668-8

