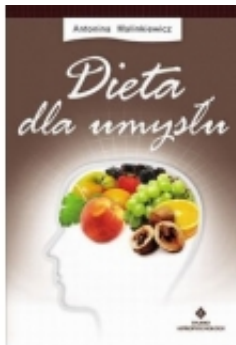


Link do produktu: <https://www.zielarniawarminska.pl/dieta-dla-umyslu-antonina-malinkiewicz-p-1969.html>



Dieta dla umysłu Antonina Malinkiewicz

Cena

29,80 zł

Opis produktu

Znakomity poradnik dla wszystkich, którzy po zbyt obfitym posiłku czują się ociężali nie tylko fizycznie, ale i intelektualnie. To, co jemy wpływa nie tylko na budowę naszego ciała, lecz również na sprawność naszych małych szarych komórek, jak zwykł mawiać genialny Herkules Poirot. Jak zatem pogodzić potrzeby naszego ciała i intelektu? Jak skomponować zestaw pokarmów tak, by przez wiele dziesięcioleci cieszyć się zdrowiem duszy i ciała. Najlepsze jest to, że aby to osiągnąć nie trzeba wydawać ogromnych pieniędzy na wymyślne produkty, z których powstaną dania pozbawione smaku. Nie trzeba również odchudzać portfela poprzez zakupy kosztownych suplementów diety, niemających niczego wspólnego z naturalnymi mikro i makroelementami. Wystarczy bowiem odpowiednio dobrać składniki odżywcze zawarte w najzwyklejszych produktach dostępnych w każdym sklepie. Ta książka jest szansą na zmianę diety na taką, która zapewni nie tylko nienaganną formę fizyczną, ale również sprawność umysłu porównywalną z geniuszem. A sprawny umysł w dzisiejszym społeczeństwie jest jedynym gwarantem sukcesu zarówno zawodowego jak i osobistego. Już dziś możesz osiągnąć harmonię ciała i intelektu.

ISBN: 978-83-7377-309-7

EAN: 9788373773097

Rok wydania: 2008

Wydawnictwo: Studio Astropsychologii