

Francuzki nie tyją pocket

Ściąganie książek pdf



Mireille Guiliano

Francuzki nie tyją pocket Mireille Guiliano pobierz PDF W objętej obsesją dietetycznego jedzenia Ameryce książka ta wywołała prawdziwą rewolucję. Choć Francuzki nie przestrzegają żadnych wymyślnych diet, nasycając się potrawami zawierającymi węglowodany w najróżniejszych postaciach i nie stroniąc od dużych ilości wina, są znacznie szczuplejsze i zdrowsze niż Amerykanki. W swojej książce Guiliano nie proponuje żadnych systematycznych planów, ani list produktów, których wolno lub nie wolno spożywać. Zamiast tego oferuje proste recepty sprowadzające się do jedzenia produktów sezonowych, aktywności fizycznej i odrzuceniu myślenia, że konsumpcja potraw dla przyjemności musi wiązać się z poczuciem winy. Jej metody są nie tylko skuteczniejsze, ale łatwiejsze do stosowania, co więcej - nie wymagają specjalnych wyrzeczeń.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.