

Gotuj i chudnij

Opis produktu

Gotuj i chudnij

"Najsmaczniejszy sposób, by zrzucić jeden rozmiar" Harry, Gizzi, Sal i Sophie - miłośniczki jedzenia, dla których gotowanie to pasja. Dziela się fachową wiedzą na temat zasad żywienia, przepisami i recepturami na smakowite dania. Uczą, jak przyrządzić ulubione, pachnące, apetyczne i szybkie potrawy, i chudnąć. Pokazują jak proste zamienniki wysokokalorycznych dań, pozwalają na skuteczną redukcję zbędnych kilogramów. Mobilizują do zmiany przyzwyczajeń żywieniowych. Udowadniają, że zasada "wszystko albo nic" wcale nie jest skuteczna, a odchudzanie nie musi łączyć się z wyrzeczeniami i umartwianiem. "Wypróbowałyśmy nasze ulubione przepisy. Opracowałyśmy rozmaite "sztuczki" i podpowiedzi, wskazałyśmy zamienniki, które można wykorzystać, by potrawy nie grzeszyły nadmiarem kalorii.

- Tytuł: Gotuj i chudnij
- Autor:
- Wydawnictwo:
- Język: Polski
- Okładka:
- Nośnik: książka papierowa
- Rok wydania:
- Format:
- ISBN:
- Ilość stron:
- Waga:
- Stan ogólny: bardzo dobry
- Uwagi: minimalne przykurzenia, okładka lekko zatarta, środek bez śladów użytkowania.