

Link do produktu: <https://partner.cassfilm.pl/gotuj-i-chudnij-praca-zbiorowa-nowa-p-5314.html>



## Gotuj i chudnij Praca zbiorowa. Nowa

Dostępność

**Dostępne mniej niż 3**

Czas wysyłki

**24 godziny**

### Opis produktu

#### Gotuj i chudnij Praca zbiorowa

"Najsmaczniejszy sposób, by zrzucić jeden rozmiar" Harry, Gizzi, Sal i Sophie - miłośniczki jedzenia, dla których gotowanie to pasja. Dziеля 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 przyzwyczajzeń 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. 80 smakowitych przepisów.

- Tytuł: Gotuj i chudnij
- Autor: praca zbiorowa
- Wydawnictwo: Pascal
- Język: Polski
- Okładka: Miękka
- Nośnik: książka papierowa
- Rok wydania: 2010
- Format: 18,5 cm x 22 cm x 1,5 cm
- ISBN: 978-83-7513-779-8
- Ilość stron: 224
- Waga: 0.550
- Stan ogólny: bardzo dobry
- Uwagi: stan bardzo dobry, środek bez śladów użytkowania.