

Zdrowa dieta dla nastolatków

Ściąganie książek pdf



Marzena Dalecka

Zdrowa dieta dla nastolatków Marzena Dalecka pobierz PDF Czy wiesz, co spędza sen z powiek nastolatkom? Dlaczego młode dziewczyny z niepokojem spoglądają w lustro, przerażone stają na wagę, a w trakcie jedzenia skrupulatnie liczą kalorie? Po prostu chcą być szczupłe. Tylko jak osiągnąć idealną figurę nie popadając w anoreksję, bulimię czy depresję? Z czego zrezygnować w codziennej diecie, aby nie zaszkodzić własnemu zdrowiu? Na te i szereg innych pytań związanych z odchudzaniem odpowiada Marzena Dalecka, autorka niniejszej książki. W swojej krótkiej, ale wyczerpującej pracy zawarła ona podstawowe wiadomości dotyczące żywienia. Scharakteryzowała zagrożenia płynące z nadmiernej chęci zrzucenia kilku (często hipotetycznie) zbędnych kilogramów, która z czasem może się przerodzić w patologię. Ponadto zamieściła przejrzyste zestawienie wartości odżywczych i kalorycznych różnych produktów, uzupełniając je ciekawymi propozycjami posiłków. Wyjaśniła też, co to jest zły metabolizm i na czym polega racjonalne odchudzanie. Jako ciekawostkę ukazała, jak w ciągu dziejów kształtował się ideał kobiecego piękna. Zdrowa dieta dla nastolatków to książka przeznaczona zarówno dla młodzieży pragnącej zachować doskonałą sylwetkę w trudnym okresie dojrzewania, jak i rodziców, chcących poznać problemy swoich dzieci. Warto do niej sięgnąć.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.