

Jak nie umrzeć przedwcześnie

Ściąganie książek pdf



Michael Greger

Jak nie umrzeć przedwcześnie Michael Greger pobierz PDF Przystępna i aktualna książka napisana przez lekarza, który przekonuje, że możemy ustrzec się wielu poważnych chorób dzięki odpowiedniemu odżywianiu. Każdy z piętnastu rozdziałów poświęcony jest innej chorobie oraz zaskakująco prostym sposobom pozwalającym jej uniknąć. Autor omawia również dwanaście grup pokarmów, które powinniśmy wprowadzić do swojej codziennej diety, żeby czuć się lepiej i żyć dłużej. Wszystkie zalecenia doktora Gregera są poparte wieloletnimi badaniami.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.