

Link do produktu: <https://pasjawkniazkach.pl/spersonalizowana-dieta-p-949.html>



# Spersonalizowana dieta

Cena	<b>29,93 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>48 godzin</b>
Wydawnictwo	<b>Grupa Wydawnicza Relacja</b>
Rok wydania	<b>2018</b>
Oprawa	<b>miękka</b>
Liczba stron	<b>368</b>

## Opis produktu

### **Spersonalizowana dieta** – opis wydawcy

A gdyby okazało się, że nie istnieje ani jeden produkt spożywczy, który byłby dobry dla wszystkich? Że nie wszyscy tyją od czekolady i nie wszystkim służą świeże warzywa?

W znanym na całym świecie Instytucie Badawczym Weizmanna dr Eran Segal i dr Eran Elinav skrupulatnie zbadali, jak działa na nas to, co jemy. Te jedne z największych w historii badań odżywiania i jego wpływu na zdrowie dowiodły jednoznacznie, że nasze reakcje na spożywane jedzenie są indywidualne i niepowtarzalne. Co to oznacza? Że nie ma najlepszej diety na świecie. Za to możesz się przekonać, jaka jest najlepsza dieta dla ciebie!

Dwaj znakomici naukowcy i popularyzatorzy wiedzy oferują proste i skuteczne narzędzia do tego, aby każdy z nas mógł sprawdzić, jakie jedzenie nam służy. W przystępny sposób przekazują wyniki wieloletnich badań, które każdemu pomogą odnaleźć się w gąszczu sprzecznych informacji dotyczących tego, co jeść, a czego nie, żeby zrzucić wagę albo przeciwdziałać chorobom przewlekłym.

Ta książka fundamentalnie zmieni to, co myślisz o jedzeniu i jego wpływie na dobre samopoczucie. Witaj na drodze do zdrowszego, szczęśliwszego, dłuższego życia!