

DIETA, która wzmacnia kości



Moc kości to jeden z najważniejszych elementów sprawnego funkcjonowania organizmu.

Przez całe nasze życie muszą się zmieniać i nieustannie przebudowywać swoją strukturę, aby dostosowywać się do spełniania nowych ról.

Co 5-6 lat następuje całkowita wymiana wapnia. Dlatego tak istotne jest czy prawidłowo odżywiamy nasze kości. Trzeba pamiętać, że mleko i produkty mleczne, to główne źródła wapnia, a szpinak i szczaw – bogate w szczawiany – utrudniają jego wchłanianie.

Konieczne też jest dostarczanie organizmowi witaminy D w pożywieniu.

W książce znajduje się 168 przepisów na pyszne potrawy ułatwiające właściwą pracę naszemu organizmowi.



www.kdc.pl

ISBN 83-7404-459-4



9 788374 044592

Cena: 19,90 zł

ŹRÓDŁO OPISU:

<http://www.anticzek.pl/antykwarjat/1549>

DOSTĘP 20.08.2015r.