

Link do produktu: <https://silesiabook.pl/kuchnia-braci-rodzen-lukasz-i-mateusz-rodzen-p-6.html>



KUCHNIA BRACI RODZEŃ

Łukasz i Mateusz Rodzeń

Cena	67,36 zł
Wydawnictwo	Bracia Rodzeń
ISBN	9788396578679
Wysokość produktu	21 cm
Szerokość produktu	14 cm
Numer wydania	1
Liczba stron	271
Gatunek	Zdrowie, pierwsza pomoc
Język publikacji	polski
Rok wydania	2024
Nośnik	książka papierowa
Autor	Łukasz Rodzeń, Mateusz Rodzeń
Okładka	miękka
Tytuł	Kuchnia Braci Rodzeń Jak przygotować posiłek niskowęglowodanowy / keto, by wyzdrowieć i pięknie żyć

Opis produktu

Kuchnia braci Rodzeń

Jak przygotować posiłek niskowęglowodanowy / keto, by wyzdrowieć i pięknie żyć

Łukasz Rodzeń

Mateusz Rodzeń

- ISBN: 9788396578679
- Okładka: miękka
- Rok wydania: 2024
- Forma: poradnik
- Wydawnictwo: (Bracia Rodzeń)
- Liczba stron: 271

-
- Numer wydania: 1
 - Szerokość produktu: 14,00 cm
 - Wysokość produktu: 21,00 cm
 - Język: polski
 - Stan: NOWA

„Kuchnia Braci Rodzeń” to kulinarne wyzwanie i inspiracja dla każdego niezależnie myślącego czytelnika, który pragnie odzyskać swoje zdrowie metaboliczne i pięknie żyć. Dzielimy się w niej z Tobą swoją wiedzą na temat stylu niskowęglowodanowego i wspólnie odkrywamy nowe pomysły na przygotowanie pysznych i zdrowych posiłków keto i LCHF.

Książką zawiera obszerną wiedzę na temat węglowodanów, białka oraz tłuszczów, a także ponad 33 przepisy na proste śniadania, obiady, przekąski, desery czy pieczywo.

ŁUKASZ RODZEŃ & MATEUSZ RODZEŃ

KUCHNIA BRACI RODZEŃ



W tej książce odnajdziesz cenne informacje, praktyczne wskazówki

i pyszne przepisy, które zainspirują Cię do odniesienia sukcesu

w Twojej niskowęglowodanowej lub ketogenicznej podróży.

Ale nie przedstawimy Ci jedynie listy nakazów i zakazów, choć całkiem prawdopodobne, że w takim właśnie klimacie byłeś

wychowywany. Dla nas jednak jesteś niezależną jednostką, która dokonuje samodzielnych, odpowiedzialnych wyborów. Zamiast zakazów damy Ci wiedzę, z którą sam zdecydujesz, co zrobić.

Zapewnimy Ci narzędzia do poruszania się po świecie żywności niskowęglowodanowej oraz obalenia powszechnych mitów, a także umożliwimy podejmowanie świadomych decyzji dotyczących Twojego zdrowia.