
Dane aktualne na dzień: 18-04-2025 01:33

Link do produktu: <https://silesiabook.pl/zestaw-4w1-zdrownik-odpornosc-kolorowanka-torba-pan-tabletka-p-15.html>

Zestaw 4w1 ZDROWNIK + ODPORNOŚĆ + KOLOROWANKA + TORBA Pan Tabletka

Cena

170,00 zł



Opis produktu

Zestaw 4w1 Pan Tabletka

- ✓ Zdrownik
- ✓ Odporność
- ✓ Odporność książeczka edukacyjna
- ✓ Torba Iniana



Zdrownik

Naturalne i tradycyjne przepisy na zdrowie i odporność

Marcin Korczyk czyli Pan Tabletka

- ISBN: 9788395564062
- Okładka: twarda
- Rok wydania: 2022
- Forma: poradnik
- Wydawnictwo: Pan Tabletka
- Liczba stron: 416
- Numer wydania: 1
- Stan NOWA

Zdrownik to podróż do świata ziół i nowoczesne podejście do tradycyjnych receptur. Baw się przepisami wyjątkowego Białego naparu, aromatycznego Gałganka Aliny, znakomitego Turbomiodu, legendarnego Syropu z cebuli, rewolucyjnego Katarkillera i ponad sześćdziesięcioma innymi sposobami na zdrowie – łąp naturalne witaminy i buduj odporność!

Zachęcam do odwiedzenia bloga Pana Tabletki **www.pantabletka.pl**



- ✓ twarda oprawa
- ✓ szyta, 416 stron
- ✓ świetna jakość

-
- ✓ ponad 60 sprawdzonych receptur, opatrzonych wyczerpującymi opisami
 - ✓ oryginalne zdjęcia
 - ✓ artystyczne grafiki
 - ✓ dwie wstążeczki do zaznaczania przepisów
 - ✓ w zestawie zakładka



ty świetnie sprawdzą się w sałatce,
podobnie jak rukola czy roszponka.

Korzeń jest stosowany „na trawienie”, ma właściwości
żółciopędne i żółciotwórcze (możesz z niego zrobić kawę).

Zdrowe szoty - wariacje na temat... - ed. SHOT - WERSJA BAZOWA (MINIMUM SKŁADNIKÓW)

SKŁADNIKI (na jedną porcję)

1 łyżeczka oliwy z czarnuszeki (zależnie od wieku
i preferencji; można zacząć od kilku kropel)

Opóźnienie: 1 łyżeczka oliwy z czarnuszeki i 1 porcja
trawy zalewana do mleku / masy ciała

poł łyżeczki soku z cytryny

poł łyżeczki dobrego miodu / syropu
klonowego (w razie potrzeby; do smaku i dla
utrwalenia konsystencji emulsji)

1 łyżeczka ulubionego soku

PRZYGOTOWANIE

Zmieszaj wszystkie składniki w szklaneczce
strzykawką albo w małym zakręcanym słoiczku.
Otrzymasz emulsję o cytrynowym kolorze.

SHOT Z ROKITNIKA

SKŁADNIKI (na jedną porcję)

już z czarnuszeki (zależnie od wieku
można zacząć od kilku kropel)

Opóźnienie: 1 łyżeczka oliwy z czarnuszeki i 1 porcja
mleku / masy ciała

1 łyżeczka soku z rokitnika

1 łyżeczka soku z cytryny

1 łyżeczka soku z jabłka

PRZYGOTOWANIE

Zmieszaj składniki strzykawką w małej
szklaneczce albo w małym zakręcanym słoiczku.



SHOT JABŁKOWO-CYNAMONOWY

SKŁADNIKI (na jedną porcję)

1 łyżeczka oliwy z czarnuszeki (zależnie od wieku
i preferencji; można zacząć od kilku kropel)

Opóźnienie: 1 łyżeczka oliwy z czarnuszeki i 1 porcja
mleku / masy ciała

2 łyżeczki masy jabłkowej

poł łyżeczki soku z cytryny

szczypta cynamonu do smaku

PRZYGOTOWANIE

Zmieszaj wszystkie składniki w szklaneczce
strzykawką albo w małym zakręcanym słoiczku.



Ciekawostka

Sok jabłkowy jest naturalnie
kwaśny i ma przedziwną
umiejętność kamuflowania
smaku. Musy jabłkowe są
w tym kamuflowaniu jeszcze
lepsze - szczególnie jeśli
chodzi o podanie dziecku
niemacicznych leków.



W czym Ci pomoże Zdrownik?

Przepisy ze Zdrownika to prosty i skuteczny sposób, by zadbać o zdrowie z pomocą tego, co w naturze najlepsze.

To zbiór **ponad 60** przepisów, które wykorzystasz:

- **jako wsparcie podczas najpopularniejszych sezonowych infekcji** – dla całej rodziny
- **jako pierwszą pomoc** w dolegliwościach układu pokarmowego i dla poprawy trawienia
- **w codziennej pielęgnacji** – zrobisz sobie domowe SPA na lśniące włosy, świetlistą cerę i mocne paznokcie

Co jeszcze?

- **Zdrownik sprawi, że inaczej spojrzysz na naturę**, która Cię otacza, i staniesz się bardziej jej częścią
- **nauczysz się, jak czerpać ze świata ziół i innych roślin** to, co w nich najlepsze – z korzyścią dla siebie i bezpiecznie dla przyrody
- **wykorzystasz dla zdrowia i odporności to, co masz w domu** – większość składników ze zdrownikowych przepisów to ogólnie dostępne i tanie produkty
- **zaoszczędzisz czas i pieniądze**, bo rzadziej będziesz odwiedzał aptekę; nie będziesz też miał potrzeby kupowania przereklamowanych suplementów

Każdy z ponad 60 przepisów ze Zdrownika został sprawdzony i przetestowany przez Pana Tabletkę.

Zdrownik to:

- ✓ **inspiracje**, jak pomóc swojej odporności i zadbać o zdrowie bez konieczności sięgania po farmaceutyki
- ✓ **pomysły** na wykorzystanie ziół dla zdrowia i urody
- ✓ **wiedza** na temat dobroczynnego działania naturalnych produktów podana z aptekarską rzetelnością
- ✓ **doświadczenie** człowieka, który sam od lat czerpie pełnymi garściami z tego, co oferuje natura
- ✓ **tradycja i innowacyjność** w służbie Jej Wysokości Zdrowia





Jak zbudowana jest książka? I jakie zawiera receptury?

Książka została podzielona tematycznie na cztery główne rozdziały:

- ✓ sprawdzone **receptury na przeziębienie i wsparcie odporności**,
- ✓ sposoby **na lepsze trawienie**,
- ✓ **domowe SPA** oraz
- ✓ **miód i produkty pszczele** – i jak można je wykorzystać dla wsparcia zdrowia i odporności

W każdym z tych rozdziałów znajdziesz nie tylko najlepsze przepisy na domowe eliksiry zdrowia, ale także informacje na temat roślinno-ziołowych surowców potrzebnych do ich sporządzenia. Będziesz wiedział, jak i kiedy je pozyskać, jak działają oraz kto powinien po nie sięgać.

Przygodę ze zdrownikowymi przepisami warto zacząć od lektury wstępu z przyjacielskimi wskazówkami dotyczącymi ziołolecznictwa i zdrowego podejścia do życia.

Zdrownik zaprojektowałem tak, by Czytelnik bez problemu mógł znaleźć interesujący go przepis bądź składnik – w szybkiej nawigacji pomagają umieszczone na końcu książki spisy i indeksy.

Jak czytać Zdrownik?

Wybór należy do Ciebie! **Możesz przeczytać Zdrownik od deski do deski** albo **odszukać interesujący Cię w danym momencie przepis**. **Możesz surfować po rozdziałach, możesz też skorzystać z indeksów** i błyskawicznie sprawdzić, co możesz zrobić z surowca, który akurat masz pod ręką.

Przejrzyj spis treści i oceń, czy zdrownikowe treści są dla Ciebie wartościowe i przydatne (głęboko wierzę, że tak). Sprawdź, co Pan Tabletki dla Ciebie przygotował w Zdrowniku:



Kim jest autor?

Pan Tabletka to farmaceuta, pasjonat i ekspert ds. naturalnych sposob na zdrowie i odporność.

Marcin Korczyk PAN TABLETKA od 2017 roku dzieli się swoją wiedzą na łamach bloga pantabletka.pl, propagując myśl:

Żyj tak, żeby tabletki nie były potrzebne, a jeśli to niemożliwe, to wybierz najlepsze i stosuj je prawidłowo.

Od dnia, w którym jako PAN TABLETKA zaczął działać w sieci, **jego stronę odwiedzone ponad 22 mln** razy, co czyni go jednym z najbardziej rozpoznawalnych w Polsce źródeł opinii o farmaceutykach i o racjonalnej farmakoterapii.

Magister farmacji, farmaceuta praktyk, twórca internetowy, absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prywatnie zakochany mąż i ojciec, fan dobrego miodu, oleju z czarnuszki i ziołowej kuchni.

Odporność

Czy Twoje dziecko może nie chorować ?

Marcin Korczyk czyli Pan Tabletka

- ISBN: 9788395564000

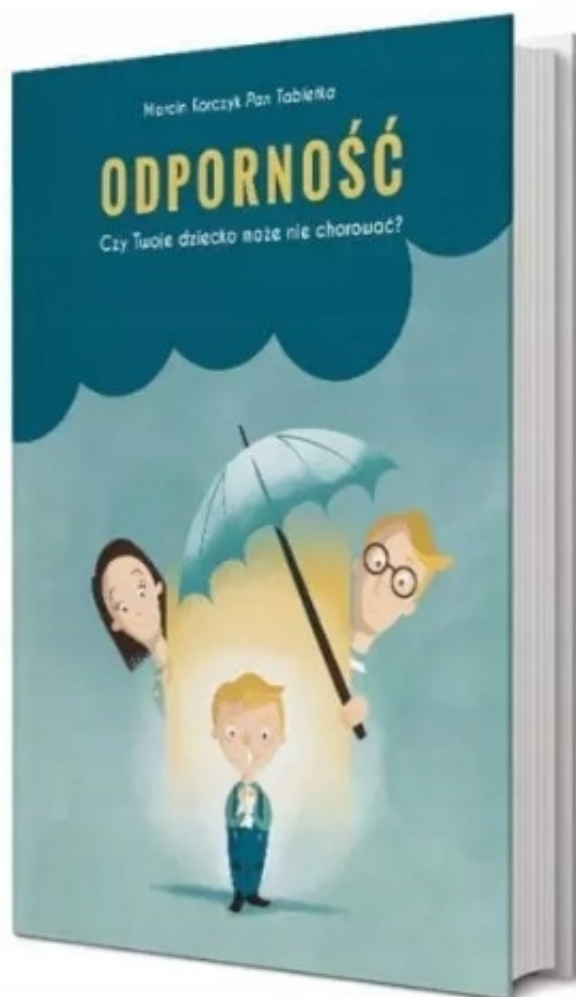
- Okładka: twarda
- Rok wydania: 2019
- Forma: poradnik
- Wydawnictwo: Pan Tabletki
- Liczba stron: 256
- Numer wydania: 1
- Stan NOWA

Co da Ci ta książka?

Odporność – to książka dla rodziców którzy szukają wiedzy jak prawidłowo zadbać o zdrowie dziecka. Wy tłumaczyłem w niej w prosty, obrazowy i jednocześnie bezkompromisowy sposób – czym jest i jak prawidłowo zadbać o odporność.

Ta książka nie jest uniwersalną „tabletką”, dzięki której Twoje dziecko przestanie z dnia na dzień chorować. Ta książka to wytrych do zrozumienia how it works. Jestem przekonany, że wyjaśni Ci mnóstwo ważnych zagadnień i jednocześnie pozwoli odetchnąć. Bo niestety w głębi duszy – wiele rodziców – obarcza się winą za chorowanie ich dzieci.

Zachęcam do odwiedzenia bloga Pana Tabletki www.pantabletka.pl



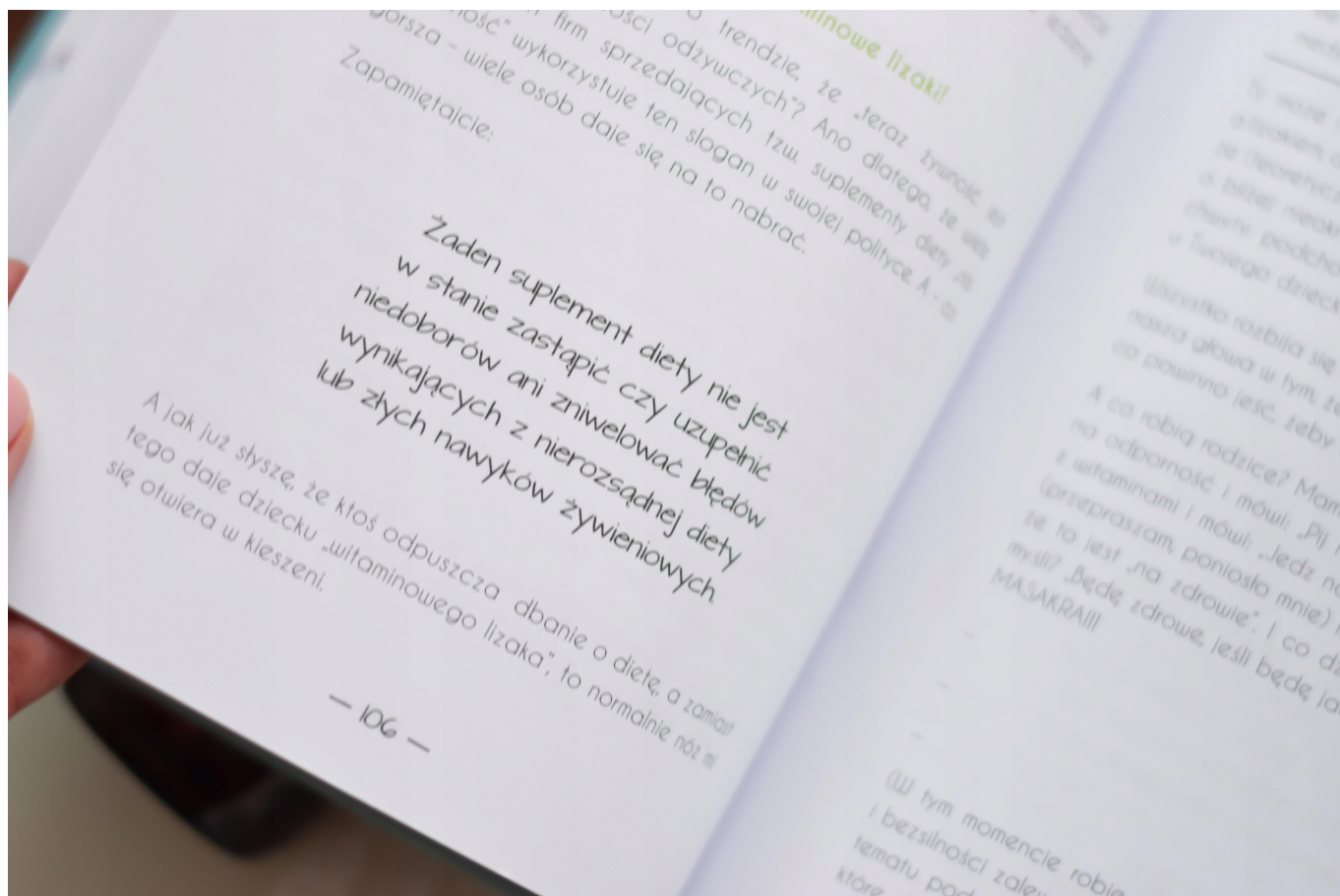
- ✓ Twarda oprawa
- ✓ Szyta, 240 stron
- ✓ Kolorowa i świetnej jakości
- ✓ Artystyczne i piękne ilustracje
- ✓ Skierowana do młodych rodziców, babć i dziadków – ale szczególnie dla młodych i przyszłych mam
- ✓ Wyjątkowa i wspierająca



Na jakie pytania odpowiada książka?

- ✓ Jak wzmacniać odporność dziecka?
- ✓ Które choroby osłabiają odporność?
- ✓ Czy “wzmacnianie odporności” może zaszkodzić?
- ✓ Czy to prawda, że stymulowanie odporności może nasilać objawy innych chorób?
- ✓ Jak nie szkodzić rozwojowi odporności?
- ✓ W jaki sposób szczepionki “stymulują odporność”?
- ✓ Probiotyki i mikrobiom organizmu – kluczem do “odporności”?
- ✓ Czy jeśli przedszkolak choruje – to oznacza, że ma słabną “odporność”?

- o ile immunologia
o tyle surowice
przyjdzie i naprawi.
Szczepionka to program, który
- wrócić i przepracować. Surowice
Niestety mamy tylko ograniczoną pulę ci.
surowice są powszechnie dostępne. Są to na
błonica, tężec i przykładowo toksyny jadu żmii.
Surowica w porównaniu do szczepionki działa natychmiast
rozprawiając się z bakterią lub toksyną. Ma jednak swoje wady.
Z wykorzystaniem surowic wiąże się większe ryzyko uczuleń,
dlatego surowice są zwykle podawane w kontrolowanych
warunkach ambulatoryjnych.
- Na częstszy błąd rodziców
w myśleniu o odporności**
- Mam wrażenie, że to jest najważniejszy akapit tej książki, bo
to właśnie sformułowanie i uzasadnienie tej myśli oraz nagłaca
potrzeba przekazania jej rodzicom pchnęły mnie w ramiona
klawiatyry i skłoniły to tego, żeby ten projekt w ogóle zacząć
i skończyć.
- Wróćmy do pytań ze wstępu:
Co zrobić, żeby moje dziecko nie chorowało?
- 87 —



Odporność

Książeczka edukacyjna

Marcin Korczyk czyli Pan Tabletka

- ISBN: 9788395564055
- Okładka: miękka
- Rok wydania: 2020
- Wydawnictwo: Pan Tabletka
- Liczba stron: 60
- Format: 30x21 cm
- Stan NOWA

Książeczka dedykowana dzieciom przedszkolnym – pełna kolorowanek i lamigłówek edukacyjnych związanych z 6 tematami – filarkami odporności.

Książeczkę można wykorzystać jako rozwinięcie książki i audiobooka: “Odporność Czy Twoje dziecko może nie chorować?” lub wykorzystywać niezależnie. W obu przypadkach książeczka będzie znakomitą pomocą edukacyjną o przesłaniu prozdrowotnym, idealną do twórczego spędzania czasu z dzieckiem



Nauka przez kolorowanie – kreatywna zabawa dla najmłodszych

Dajcie się zaprosić do krainy odporności, w której mieszka sympatyczna rodzina Jasia i Oli (tak, to ta sama rodzinka co w mojej “Odporności”). Razem z bohaterami tej książeczki rozwijajcie wyobraźnię, umiejętności manualne i koncentrację. Wychodźcie poza schematy i poprzez doskonałą zabawę przyswajajcie cenne informacje.

Zabawa połączona z **edukacją prozdrowotną**

- ✓ **Kolorowanki, łamigłówki i zagadki edukacyjne** – znakomita pomoc edukacyjna do twórczego spędzania czasu.
- ✓ **Zadania wspierające rozwój wyobraźni, umiejętności manualnych i koncentracji.**
- ✓ **Wygodny format A4** – idealna do kolorowania forma łatwo rozkładanego zeszytu ćwiczeń
- ✓ **Kontynuacja książki “Odporność”** – zapraszamy do świata Jasia i Oli.

Dzieci w książeczce odkrywają 6 filarów odporności

- Dieta
- Sen
- Ruch
- Higiena
- Wiedza
- Opieka medyczna

Eko Torba

Torba będzie Ci przypominać podczas zakupów, o naturalnych i ziołowych przepisach. W końcu jesteśmy #NaturalnieNaOdporność

Możesz ją również wykorzystać do zapakowania kubków "na prezent".

- Wykonana z naturalnej surówki bawełnianej o gramaturze 145g/m2
- Kolor ECRU
- Wymiary szerokość 38 cm x wysokość 42 cm
- Długość uchwyty - 70 cm - co zapewnia wygodę i umożliwia torby na ramieniu
- Torby są szyte ręcznie w Polsce - mogą wystąpić wahania w wymiarach +/- 1 cm

