Kawkaje sp. z o.o.
ul. Gabriela Narutowicza 97
44-280 Rydułtowy
NIP: 6472612535
tel. 574 788 744
email: sklep@kawkaje.com

Dane aktualne na dzień: 17-11-2026 22:22

Link do produktu: https://kawkaje.com/sztuka-keto-ksiazka-solvita-kalugina-bulka-p-1336.html



Sztuka Keto- Książka Solvita Kalugina-Bułka

Cena	**74,90 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Numer katalogowy	**WYDMARSZTKET**

Opis produktu

Sztuka Keto- Książka Solvita Kalugina-Bułka

Nie sztuką jest schudnąć szybko, a potem doświadczyć efektu jojo. Sztuką jest zredukować masę ciała trwale, nie degradując przy tym organizmu. Wręcz przeciwnie – odżywić go, wygasić stany zapalne i nabrać odporności. Sztuką jest zmienić styl życia, wypracować nowe nawyki, a przy tym cieszyć się świetnym samopoczuciem, jeść pysznie i do syta.

To właśnie sztuka KETO.

Pokażę Ci, że KETO to nie synonim monotonii i restrykcji, ale nieograniczonych możliwości, nie tylko kulinarnych.

Dokładnie opisuję procesy adaptacji i jak się do niej przygotować. Dowiesz się, co jeść, w jaki sposób łączyć produkty i budować odżywcze posiłki, a czego unikać – uwolnię Cię na zawsze od gotowych jadłospisów.

Poznasz drogę mojej przemiany i bardzo osobistą – sprzed keto – historię nadwagi i otyłości. Dowiesz się, jak stałam się mistrzynią balansu i jak trudne było to wyzwanie. Opowiem Ci, jakie popełniłam błędy, których Ty możesz uniknąć.

W mojej książce znajdziesz ogromną bazę ponad 70 pysznych i prostych przepisów na dania główne, śniadania, przekąski, pomysły na zamienniki ziemniaków, makaronów i pieczywa, ale także na desery.
Odkryj KETO i sprawdź, jak poprawi się Twoje zdrowie.

Ketobulka

Książka zawiera: 320 stron
Format: 19x25 cm
Okładka: miękka ze skrzydełkami
Premiera: 23.11.2022