

Jak zhubnout krok za krokem



[Boleslav Hemzal](#)

Jak zhubnout krok za krokem - Boleslav Hemzal ke stažení PDF Kniha (učebnice hubnutí) přehledným způsobem popisuje vše co je potřebné vědět (vznik obezity, cholesterol a obezita, cukrovka a obezita, co je BMI, hlad a sytost, jo-jo efekt, energie a metabolismus, strava, potraviny, jak snížit nadváhu, hubnutí a diety, hubnutí a potravinové doplňky, éčka v potravinách, chemické látky a hubnutí, aerobní pásma, fyzická zátěž – sport, rostliny používané u hubnutí, jídelníček (naučíte si jej sami sestavit aj.), aby hubnutí bylo úspěšné a trvalé.

