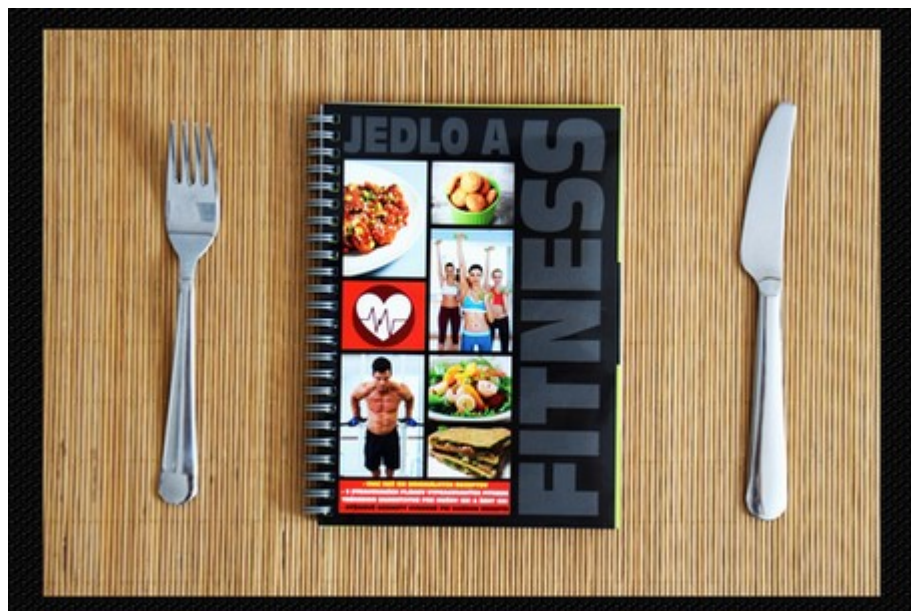


# Dostante sa do formy, vyzerajte SEXI a budte FIT!

Vloženo: 10.12.2015 Reklamní sdělení

Ak je vašim cieľom vyzerať lepšie, schudnúť či pribrať, hľadáte nové inšpirácie do kuchyne alebo si len chcete pripraviť zdravšiu alternatívu vašich obľúbených jedál a nápojov, tak vám určite odporúčame knižné novinky Jedlo a fitness a Smoothies a fitness.



## Jedlo a fitness

V knihe nájdete viac ako 150 originálnych, zdravých a chutných receptov. Recepty sú jednoduché, nenáročné na prípravu a financie, zostavené z bežne dostupných surovín.

Kniha vám priblíži svet zdravého stravovania, naučí vás pripravovať si svieže, výdatné a zdravé jedlá a predvedie vám nové a prekvapivé kombinácie chutí. Pri každom jedle je uvedená aj jeho nutričná hodnota.

Recepty v knihe sú rozdelené do prehľadných kategórií:

- Snacks • Ľahké bezmäsité jedlá • Ryby • Mäso • Šaláty • Domáca výroba • Nepečené dezerty a sladkosti • Pečené dezerty a sladkosti • Proteínové recepty

Bonusom je 5 stravovacích plánov vypracovaných

fitness trénerom! Stravovacie plány sú vypracované z receptv v knihe a zamerané sú na chudnutie, no i nabratie svalovej hmoty a tak si na svoje príde každý. Preto neváhajte a začnite so zdravou stravou navrhnutou podľa vašich potrieb už dnes.

- objemový stravovací plán (muži)

- rysovací stravovací plán (muži)
- jednoduchá diéta bez tréningov (ženy)
- prísna diéta s tréningami (ženy)
- intenzívna diéta s tréningami (ženy)



## Smoothies a fitness

Kniha prináša viac ako 100 receptov na prípravu blahodárnych smoothies a džúsov.

Či ste už nikdy predtým smoothies nepripravovali, alebo ste v mixovaní ovocia už zabehnutý odborník, recepty v tejto knihe vám ukážu jednoduchosť a krásu pri pripravovaní týchto nápojov.

Ak potrebujete schudnúť a udržať si postavu sú tu recepty, ktoré prečistia váš organizmus, naštartujú váš metabolizmus alebo pomôžu spaľovať tuky. Pokiaľ je vaším cieľom nabranie svalstva a hľadáte nové spôsoby prípravy zdravých nápojov, ktoré vás dokážu i zasýtiť tieto recepty sú pre vás to pravé, no to svoje si tu nájdú aj tí, ktorí chcú prečistiť svoj organizmus, zbaviť sa škodlivín a toxínov, posilniť svoju imunitu alebo si jednoducho pripraviť len čosi zdravé.

Naše recepty sú robené tak, aby ste čo najlepšie pochopili, význam týchto nápojov pre ľudský organizmus, aby ste vedeli, ktoré ovocie je vhodné pre krásnu a pružnú pokožku, ktoré má priaznivé účinky na rast vlasov, ktoré vám pomôže prečistiť organizmus, ktoré zasa schudnúť...

Tento malý sprievodca prípravou smoothies vám ukáže všetko čo potrebujete vedieť pre prípravu týchto blahodárnych a zdravých nápojov a po vyskúšaní pár receptov budete pripravovať smoothies ako skúsený majster.

V knihe nájdete recepty rozdelené do prehľadných kategórií, z ktorých si zaručene vyberie každý to svoje.

• fit and slim smoothie • elixíry • smoothies pre detox • detox a podpora trávenia • raňajkové inšpirácie • imunita, energia, zotavenie • pre krásne vlasy a pokožku • recepty pre zdravie • recepty pre športovcov • proteínové smoothies

-----

Dostante sa do formy, vyzerajte SEXY a budete mať lepší postoj k sebe samému/samej. Vaše hormóny začnú pracovať optimálne, váš spánok bude kvalitnejší, vaša sila sa zvýši a vaša energia bude nevyčerpatelná.

Pripojte sa a obľúbte si nie nezmyselný, ale skutočný a vedecky podložený prístup k výžive a fitness a získajte svoju dennú dávku motivácie.

-----

**Knihy kúpite v každom dobrom kníhkupectve alebo na**

[www.OnlineKnihkupectvo.sk](http://www.OnlineKnihkupectvo.sk)