

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

КОД ДОЛГОЛЕТИЯ · КНИГА I ИЗ СЕМИ

Код долголетия для двоих



*Операционная система двух тел, одна
витальность.*

BOOK

I

Анна Вееген, врач · Сергей Щербина

SYAN.online

ЧТО ВНУТРИ

- Пять рычагов простыми словами
- Тарелка для двоих — одно блюдо для двух тел
- Полный 30-дневный план для двоих со списками покупок
- Body Maps — читайте свои сигналы
- Движение, восстановление и общий кишечник — вместе

Флагман. Выстраивает здоровье вокруг пяти биологических «рычагов» — сон, гормоны, фертильность, коллаген, воспаление — и показывает: для двоих под одной крышей это не отдельные проблемы, а единая система. Наука простым языком и один инструмент: Тарелка для двоих с полным 30-дневным планом.

Читать книгу полностью →