

УРИВОК ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ

КОД ДОВГОЛІТТЯ · КНИГА І З СЕМИ

Код довголіття для ДВОХ



*Операційна система двох тіл, одна
вітальність.*

BOOK

I

Анна Вееген, лікар · Сергій Щербина

SYAN.online

ЩО ВСЕРЕДИНИ

- П'ять важелів простими словами
- Тарілка для двох — одна страва для двох тіл
- Повний 30-денний план для двох зі списками покупок
- Body Maps — читайте свої сигнали
- Рух, відновлення і спільний кишківник — разом

Флагман. Вибудовує здоров'я навколо п'яти біологічних «важелів» — сон, гормони, фертильність, колаген, запалення — і показує: для двох під одним дахом це не окремі проблеми, а єдина система. Наука простою мовою і один інструмент: Тарілка для двох із повним 30-денним планом.

Читати книгу повністю →