

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

КОД ДОЛГОЛЕТИЯ · КНИГА V ИЗ СЕМИ

Книга рецептов гормонов и витаальности



Кухня вокруг гормональной цепочки.



Анна Вееген, врач · Сергей Щербина

SYAN.online

ЧТО ВНУТРИ

- Гормональная цепочка на практике
- 30 дней блюд, поддерживающих гормоны
- Цинк, полезные жиры и крестоцветные
- Продукты для здорового эстроболома
- Парный ритм ровной витальности

Гормоны строятся из еды. Тридцать дней кухни, богатой цинком, полезными жирами и крестоцветными, что питает цепочку, поддерживает эстроболом и шаг за шагом возвращает преимущество пары.

Читать книгу полностью →