

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

КОД ДОЛГОЛЕТИЯ · КНИГА VI ИЗ СЕМИ

# Кухня живой еды



*Ферментация, 30 растений в неделю,  
общий кишечник.*



**Анна Вееген, врач · Сергей Щербина**

SYAN.online

## ЧТО ВНУТРИ

- Общий микробиом — почему пары строят его вместе
- 30 дней ферментированных и разнообразных блюд
- Домашние рецепты ферментов, шаг за шагом
- Игра «30 растений в неделю»
- Как еда гасит тягу у источника

---

Вы делите микробиом с тем, с кем живёте — и можете перестроить его вместе за недели. Тридцать дней ферментов и разнообразной кухни, что заметно меняют самочувствие и тягу.

*Читать книгу полностью →*