

УРИВОК ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ

КОД ДОВГОЛІТТЯ · КНИГА VI ІЗ СЕМИ

Кухня живої їжі



*Ферментація, 30 рослин на тиждень,
спільний кишківник.*



Анна Вееген, лікар · Сергій Щербина

SYAN.online

ЩО ВСЕРЕДИНИ

- Спільний мікробіом — чому пари будують його разом
- 30 днів ферментованих і різноманітних страв
- Домашні рецепти ферментів, крок за кроком
- Гра «30 рослин на тиждень»
- Як їжа гасить тягу біля джерела

Ви ділите мікробіом із тим, з ким живете — і можете перебудувати його разом за тиждні. Тридцять днів ферментів і різноманітної кухні, що помітно змінюють самопочуття і тягу.

Читати книгу повністю →