

PRZEPIS NA SUKCES

Ewy Chodakowskiej

- moje wybory
- moja dieta
- moje ćwiczenia

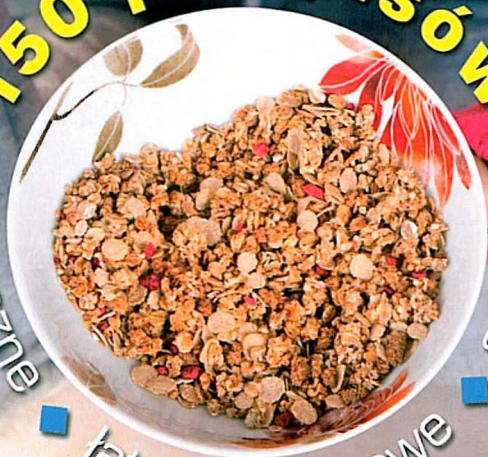
150 przepisów

smaczne

szybkie

łatwe

zdrowe



plyta gratis

DVD VIDEO

TRENING NA PŁASKI BRZUCH

EWA
CHODAKOWSKA
LEFTERIS
KAVOUKIS

PRZEPIS NA SUKCES

Ewy Chodakowskiej

Moje wybory

Moja dieta

Moje ćwiczenia

150 przepisów



EWA
CHODAKOWSKA
LEFTERIS
KAVOUKIS

SPIS TREŚCI

7. WSTĘP

mój przepis na zdrowy styl życia

9. ZANIM ZACZNIESZ...

sprawdź czy odżywisz się zdrowo

15. ZDROWE ODŻYWIANIE

co musisz wiedzieć o racjonalnym odżywianiu

25. MOJE ULUBIONE PRODUKTY

20 wartościowych produktów, które Ci polecam

35. MOJE ZŁOTE REGUŁY

praktyczne zasady Twojego zdrowego odżywiania

43. MOJA LISTA ZAKUPÓW

jakimi produktami zapełniać Twoją lodówkę

45. MOJ ZDROWY JADŁOSPIS

zasady komponowania Twojej diety

51. MOJE PRZEPISY ŚNIADANIE

92. MOJE PRZEPISY DRUGIE ŚNIADANIE

118. MOJE PRZEPISY OBIAD

180. MOJE PRZEPISY PODWIECZOREK

210. MOJE PRZEPISY KOLACJA

243. MÓJ TRENING

ćwiczenia na płaski brzuch i szczupłą talię