

Mascha Davis

WITAMINY I MINERAŁY

w naturalnej żywności



Co i w jaki sposób jeść,
aby cieszyć się świetnym zdrowiem
bez konieczności suplementacji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

WITAMINY I MINERAŁY

w naturalnej żywności

Mascha Davis

WITAMINY I MINERAŁY

w naturalnej żywności



Co i w jaki sposób jeść,
aby cieszyć się świetnym zdrowiem
bez konieczności suplementacji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski
ZDJĘCIE AUTORKI: Ashwini Murthy

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-119-5

Tytuł oryginału: *Eat Your Vitamins: Your Guide to Using Natural Foods to Get the Vitamins, Minerals, and Nutrients Your Body Needs*

Copyright © 2020 by Simon & Schuster, Inc.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla JD

Dziękuję za niekończący się śmiech, wsparcie i inspirację.

*Specjalne wyrazy wdzięczności i podziękowania dla Pauli Szwedowski
za jej pomoc w badaniach i pisaniu tej książki.*

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Dlaczego warto jeść witaminy?	11
Witamina A	16
Aminokwasy niezbędne (egzogenne) (<i>histydyna, izoleucyna, leucyna, lizyna, metionina, fenyloalanina, treonina, tryptofan i walina</i>)	24
Aminokwasy rozgałęzione (<i>izoleucyna, leucyna i walina</i>)	34
Witamina B ₁ : tiamina	40
Witamina B ₂ : ryboflawina	47
Witamina B ₃ : niacyna	52
Witamina B ₅ : kwas pantotenowy	59
Witamina B ₆	65
Witamina B ₇ : biotyna	71
Witamina B ₉ : kwas foliowy	77
Witamina B ₁₂	84
Błonnik	90
Witamina C	98
Chlor i chlorki	104
Cholina	110
Chrom	116
Cynk	123
Witamina D	130

Witamina E	136
Fluor	143
Fosfor	148
Jod	154
Witamina K	161
Kobalt	168
Magnez	173
Mangan	180
MCT i LCT	187
Miedź	194
Molibden	201
Omega-3	207
Omega-6	215
Polifenole	220
Potas	228
Prebiotyki	235
Probiotyki	241
Przeciwutleniacze	248
Selen	256
Siarka	262
Sód	268
Wapń	275
Woda	282
Witamina Z, sen	289
Żelazo	295
<i>Końcowe przemyślenia</i>	<i>306</i>

WPROWADZENIE

- Chcesz zwiększyć poziom witaminy B₁₂? Spróbuj małży.
- Potrzebujesz więcej niacyny? Jedz indyka.
- Odczuwasz brak wapnia? Spożywaj więcej świeżych warzyw.

Chcesz, aby twoje ciało w pełni funkcjonowało przy zaspokojeniu poziomów wszystkich potrzebnych mu witamin i składników odżywczych? Rozwiązanie, którego szukasz, nie znajduje się w butelce z tabletkami; pochodzi z naturalnej żywności. Dlaczego? Twoje ciało jest zbudowane tak, aby optymalnie wykorzystywać składniki odżywcze z prawdziwej żywności, a nie te dostarczane w postaci syntetycznej lub przetworzonej; mimo to każdego roku ludzie wydają aż 30 miliardów dolarów na suplementy w proszku i pigułki. Coś tu się nie zgadza.

Z książki *Witaminy i minerały w naturalnej żywności* dowiesz się szczegółowo, jakich witamin, minerałów i składników odżywczych potrzebujesz, ile powinieneś ich spożywać i w jaki sposób, a także dlaczego powinieneś je przyjmować z naturalnej żywności, a nie z kosztownych suplementów lub przetworzonych związków w butelkach. Aby to ułatwić, książka jest podzielona na ponad czterdzieści wpisów, z których każdy dotyczy określonego składnika odżywczego. Znajdziesz tu wszystkie informacje potrzebne do zaspokojenia swoich potrzeb dietetycznych i natychmiastowej poprawy zdrowia, w tym:

- korzyści z każdego składnika odżywczego,
- informacje o ich wpływie na twoje ciało,
- niektóre środki ostrożności i ostrzeżenia,

- zalecenia dotyczące ilości przeznaczonych dla różnych grup wiekowych,
- najlepszą naturalną żywność potrzebną do uzyskania składników odżywczych,
- pyszne przepisy, pomocne w skorzystaniu ze wszystkich zalet składników odżywczych w naturalny sposób.

Nie ma drogi na skróty do dobrego zdrowia, ale jest kilka prostych praktyk, które możesz łatwo wprowadzić do swojego stylu życia, bez względu na to, jak bardzo jesteś zajęty. Ta książka jest twoim przewodnikiem po odżywianiu, poprawianiu samopoczucia, a co najważniejsze, pozyskiwaniu składników odżywczych i witamin, których potrzebuje twój organizm, poprzez jedzenie pysznego (i prawdziwego) jedzenia!



DLACZEGO WARTO JEŚĆ WITAMINY?

Słowo „witaminy” wywodzi się od terminu *vital amines*, „niezbędne do życia”. Większość naturalnej, minimalnie przetworzonej żywności jest pełna witamin, minerałów i składników odżywczych. Na przykład porcja jagód, groszku cukrowego i zieleniny zapewnia wystarczającą ilość witaminy C, kwasu foliowego i potasu, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie przeciętnego dorosłego w prawie stu procentach. Produkty pełnoziarniste są pełne błonnika i prebiotyków, które odżywiają twoją florę jelitową, witaminy z grupy B zapewniają energię, a ryby zawierają kwasy omega-3, które zmniejszają stany zapalne w organizmie. Gdy zrozumiesz, które pokarmy zawierają potrzebne ci składniki odżywcze i ile faktycznie ich potrzebujesz, możesz nauczyć się, jak zaplanować dietę w sposób zapewniający dostarczanie witamin i minerałów niezbędnych dla twojego zdrowia, a nie tylko mieć nadzieję, że tabletki lub proszki uzupełnią to, czego ci brakuje. Krótko mówiąc, najlepszym sposobem na uzyskanie większej ilości energii, wzmocnienie układu odpornościowego, lśniącej skóry i lepszego zdrowia ogólnego jest spożywanie odpowiednich pokarmów, a nie przyjmowanie tabletek.

Suplementy nie są odpowiedzią

Według czołowych ekspertów żywieniowych z Harvard Medical School, a także licznych badań naukowych, większość składników odżywczych jest lepiej wchłaniana i wykorzystywana przez organizm, gdy jest dostarczana bezpośrednio z żywności, a nie z suplementów, jednak cały czas wiele osób odczuwa potrzebę

przyjmowania tabletek, proszków i suplementów w celu uzyskania składników odżywczych i wypełnienia luk w diecie. Mamy nadzieję, że dodadzą nam energii, uchronią nas przed przeziębieniem w zimie lub poprawią stan naszej skóry i włosów, ale w rzeczywistości znaczna większość suplementów jest syntetyczna, nie podlega wystarczającej kontroli i może nie być całkowicie wchłaniana przez organizm. Co gorsza, niektóre środki są zanieczyszczone innymi substancjami i zawierają składniki niewymienione na etykiecie. W niedawnym raporcie śledczym stwierdzono na przykład, że w 40% ze 134 marek preparatów białkowych dostępnych na rynku znajdują się metale ciężkie. Przy niewielkim nadzorze i niejasnych przepisach przyjmowanie suplementów jest ryzykowne, a często również drogie. Należy to robić z ostrożnością i pod kierunkiem dietetyka.

Witaminy to nie jedyne składniki odżywcze, które według nas powinniśmy uzupełniać za pomocą suplementów. Spożywamy białko w proszku, zamiast jeść pokarmy bogate w białko; przyjmujemy tabletki przeciwutleniające, choć moc przeciwutleniająca niektórych jagód i owoców jest znacznie większa niż większości tabletek. Branża suplementów, warta wiele miliardów dolarów, wykorzystwała dążenie ludzi do znalezienia „cudownego lekarstwa”, które wyleczy ich dolegliwości lub pomoże rozwiązać ich problemy zdrowotne. Prawda jest taka, że przyjmowanie suplementów jest często niepotrzebne, a może nawet być szkodliwe.

Istnieją oczywiście wyjątki od każdej reguły i zdecydowanie zdarzają się przypadki, gdy suplementacja jest potrzebna i może być korzystna, na przykład przy określonych schorzeniach, w przypadku niedoboru klinicznego (stwierzonego wynikami laboratoryjnymi), w czasie ciąży, gdy zapotrzebowanie żywieniowe jest zwiększone, a także w przypadku niektórych składników odżywczych, które są trudne do uzyskania ze źródeł żywności, takich jak witamina D. Aby bezpiecznie stosować suplementy, przed rozpoczęciem jakichkolwiek zmian w diecie należy porozmawiać z lekarzem i umówić się na wizytę u wykwalifikowanego dietetyka.



Lepsze zdrowie dzięki żywności

Prawdopodobnie słyszałeś klasyczne powiedzenie „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” przypisywane starożytnemu greckiemu lekarzowi Hipokratesowi około 400 roku p.n.e. Od najdawniejszych czasów cywilizacje obserwowały potężne, pielęgnujące i lecznicze działanie spożywanych przez ludzi pokarmów. Znaczna część dzisiejszych chorób ma swoje źródło w braku odpowiedniego odżywiania, nie jest to jednak nic dziwnego, bo cały czas sporo osób nie wie, co, kiedy i jak jeść. Wraz z eksplozją mediów społecznościowych i działaniem mediów zachęcających do bezmyślnego klikania szerzy się dezinformacja lub fałszywa interpretacja informacji. Wiele sławnych lub wpływowych osób, które nie mają odpowiedniej wiedzy na temat odżywiania i zdrowia, jest w stanie promować określone produkty i diety wśród szerokiej publiczności. Serwisy informacyjne, goniące za odsłonami, publikują sensacyjne nagłówki, które fałszywie przedstawiają rzeczywiste badania, aby ludzie w nie kliknęli. To działa! Szybkie metody, ekstremalne diety i rozwiązania typu „cudowny środek” są naprawdę kuszące. Często są przedstawiane w tak przekonujący sposób, że każdy, kto nie jest ekspertem, byłby zdezorientowany, czy w to wierzyć czy nie.

Jeśli poświęcisz trochę czasu, aby zwolnić, nauczyć się, jak odżywiać się pełnowartościowymi produktami, i obserwować, jak się czujesz, możesz zmienić swoje zdrowie i życie. Sposób, w jaki podchodzisz do jedzenia, twój związek ze swoim ciałem i odżywianiem, są również niezwykle ważne. Taka zmiana wymaga zdobycia odpowiedniej wiedzy z wiarygodnych źródeł, zmniejszenia liczby przetworzonych produktów oraz pozwolenia sobie na odkrywanie szerokiej gamy pełnowartościowych produktów spożywczych i korzystanie z nich.

Obecne mody żywieniowe nie pomagają. Wiele osób poprzestaje na diecie opartej na przetworzonych produktach, fast foodzie,



żywności ubogiej w składniki odżywcze z wysoką zawartością cukrów, napojach gazowanych, rafinowanych zbożach, a także małej ilości świeżych owoców i warzyw. Niektórzy prawie zupełnie eliminują całe grupy żywności, takie jak węglowodany, inni nadal unikają zdrowej żywności, jak tłuszcze. Takie niezrównoważone sposoby odżywiania mogą spowodować, że nie dostarczysz swojemu organizmowi wielu podstawowych, życiodajnych składników odżywczych, co prowadzi do gwałtownego wzrostu liczby chorób przewlekłych, stanów zapalnych, niedoborów składników odżywczych i otyłości. Jest jednak sposób, aby to zmienić; zaczyna się od zrozumienia tego, czego potrzebuje twoje ciało, aby funkcjonować jak najlepiej.

Twoje ciało potrzebuje odpowiednich składników odżywczych i witamin, aby przetrwać i rozwijać się, więc dlaczego nie połknąć po prostu pigułki, która zawiera te konkretne składniki odżywcze? Najlepiej jednak dla twojego ciała i ogólnego stanu zdrowia jest uzyskać te składniki odżywcze z naturalnych źródeł żywności.

Dlaczego?

- Składniki z naturalnej żywności są bardziej biodostępne (lepiej przyswajalne przez organizm).
- Żywność zawiera całą gamę składników odżywczych, co daje wiele więcej korzyści niż poszczególne składniki oddzielnie. Na przykład owoce zawierają nie tylko witaminę C, ale również cały pakiet innych składników odżywczych, takich jak prebiotyki, polifenole i potas, żeby wymienić tylko kilka. Te składniki odżywcze często działają ze sobą symbiotycznie i wzmacniają wzajemne działanie lub biodostępność.
- Pełnowartościowa żywność zawiera wiele składników odżywczych i związków, które nie zostały jeszcze zidentyfikowane przez naukowców, ale wiemy, że mają wiele pozytywnych skutków. To, co sprawia, że pełnowartościowa żywność jest tak zdrowa, to synergia tych składników odżywczych i ich współdziałanie, a nie pojedyncze, izolowane związki.



Mając to na uwadze, zbadamy ponad czterdzieści składników odżywczych, każdy w oddzielnej, przejrzystej sekcji zawierającej jego opis, przegląd ról w organizmie, korzyści, które daje, i, co najważniejsze, które pokarmy zawierają go najwięcej. Znajdziesz tu również środki ostrożności i ostrzeżenia dla ludzi ze schorzeniami, które mogą powodować interakcje z danym składnikiem odżywczym.

Spróbuj nutrigenomiki

Jeśli chcesz uzyskać konkretne i spersonalizowane zalecenia dla swojego organizmu, polecam rozmowę z dietetykiem i wykonanie testu nutrigenomicznego. Nutrigenomika to dziedzina badań, która zajmuje się genetyką i żywieniem. Istnieją kody genetyczne, które wpływają na to, jak organizm metabolizuje różne składniki odżywcze, w tym węglowodany, białka i tłuszcze; twoją zdolność do wchłaniania i wykorzystywania witamin i wiele innych spraw. Na przykład, chociaż wszyscy potrzebujemy węglowodanów, ich dokładna ilość różni się w zależności od osoby. Niektórzy ludzie są genetycznie predysponowani do lepszego funkcjonowania przy mniejszej ilości węglowodanów, wystarczy im około jednej trzeciej ich dziennego talerza, inni potrzebują nawet połowy na pożywienie bogate w węglowodany, aby zaspokoić swoje potrzeby. Nutrigenomika może również wykazać, czy masz skłonności do obniżonego poziomu niektórych witamin, co może pomóc w planowaniu testów laboratoryjnych i wyborze odpowiedniej żywności.



RAK I WITAMINA C W ŚWIETLE BADAŃ NAUKOWYCH

Linus Pauling, Ewan Cameron



Noblista przez kilka dekad pracował nad wpływem witamin na ludzki organizm i stwierdził, że prawie wszyscy ludzie cierpią na niedobór witaminy C. A to właśnie ona zabezpiecza nasz organizm poprzez wzmacnianie jego naturalnych mechanizmów ochronnych, a w szczególności układu odpornościowego. W tej, opartej na badaniach naukowych, publikacji, prezentuje bezcenne informacje na temat stosowania witaminy C jako terapii wspomagającej walkę z rakiem. Znajdziesz w niej informacje na temat rozwijania się nowotworów, najnowszych metod leczenia, roli witaminy C w ich pokonywaniu oraz reakcji chorych na podawanie wysokich dawek tej substancji. Dodatkowo otrzymasz praktyczne porady dotyczące przygotowania się do leczenia. Raka można wyleczyć.

SUKCES TERAPII WITAMINĄ D

dr Raimund von Helden



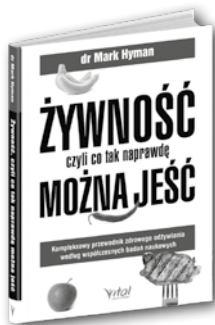
Witaminę D nasz organizm wytwarza pod wpływem promieni słonecznych. W strefie klimatycznej, w której żyjemy, jedynie latem możemy naturalnie uzupełnić tę witaminę w organizmie, dlatego wszyscy jesteśmy narażeni na jej niedobór. Może się on objawiać chronicznym zmęczeniem, osłabieniem i bólem głowy. Niedobór utrzymujący się dłuższy czas, podnosi ryzyko pojawienia się nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, a nawet raka. Autor jest lekarzem i podczas swojej wieloletniej praktyki opracował prostą w zastosowaniu i tanią terapię przywracającą zdrowie. W książce prezentuje 7-dniową kurację, która pomoże Ci samodzielnie uzupełnić witaminę D, a dzięki temu nie tylko przezwyciężysz codzienne dolegliwości, ale również całkowicie pozbędziesz się ich przyczyn. Witamina nie tylko ze słońca.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŻYWNOSĆ, CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ MOŻNA JEŚĆ

dr Mark Hyman



Wiesz, że masło pomaga zapobiegać cukrzycy? Mięso kurczaka wcale nie jest zdrowsze od czerwonego. Sardynki są lepszym źródłem wapnia niż mleko. A najbardziej odżywczymi warzywami są te najdziwniejsze, na przykład wodorosty. Na co dzień bombardują nas sprzeczne informacje dotyczące zdrowego odżywiania, mity, takie jak zatykający żyły cholesterol z jajek, wpływają na nasze wybory żywieniowe. Co tak naprawdę powinniśmy jeść, by cieszyć się zdrowiem? Dr Hyman bezlitośnie rozprawia się z mitami dotyczącymi zdrowego odżywiania i daje ci możliwość przetestowania swojej wiedzy w formie quizu. Dzieli się z tobą gotowym rozwiązaniem, jakim jest dieta pegańska, z pomocą której wyeliminujesz stany zapalne, choroby autoimmunologiczne, cukrzycę i refluks! Dowiedz się, co jeść, by być zdrowym!

CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

dr Mark Hyman



Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatrzuwa twój organizm. Poznasz nowy model żywienia, który uchroni cię od chorób autoimmunologicznych, przewlekłych czy tak zwanych nieuleczalnych. To, co decydujesz się jeść każdego dnia, czyli twoja dieta, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód twojej talii, odporność i zdrowie, ale także na społeczność, planetę i światową gospodarkę. Autor, autorytet w dziedzinie zdrowego odżywiania, podpowiada model żywienia, który uwolni cię od chorób. Dowiesz się, co się kryje pod hasłem zdrowo się odżywiać. Czy wiesz, co jesz?

ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowiedzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

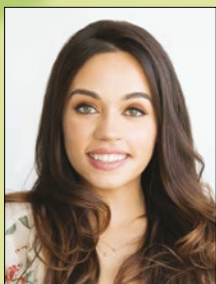
•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Mascha Davis – ciesząca się uznaniem dietetyczka i założycielka Nomadista Nutrition, prywatnej praktyki żywieniowej w Los Angeles. Wykorzystuje wyniki najnowszych badań naukowych i osiągnięcia z dziedziny nutrigenomiki, by pomóc swoim pacjentom radzić sobie z chorobami przewlekłymi i osiągnąć zdrową wagę. Jej dokonania były prezentowane w wielu mediach, takich jak: „Time”, CNN, „Newsweek”, „The Washington Post”, ABC News, „Men’s Health”, „Women’s Health”, mindbodygreen, „Bustle”, „Refinery29”, PopSugar Fitness, „Reader’s Digest” i wielu innych.

Chcesz zwiększyć poziom witaminy B₁₂? Spróbuj małży.
Potrzebujesz więcej niacyny? Jedz indyka.
Odczuwasz brak wapnia? Postaw na świeże warzywa.

Najnowsze badania naukowe udowadniają, że witaminy i minerały mają olbrzymi wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Są niezbędne dla zachowania pełni zdrowia. Okazuje się, że możemy dostarczyć je organizmowi w odpowiedniej ilości bez konieczności sięgania po tabletki. Najlepszym ich źródłem jest bowiem pełnowartościowa żywność.

Dzięki tej książce dowiesz się, w których produktach spożywczych należy szukać naturalnych substancji odżywczych i dlaczego witaminy w jedzeniu są lepsze od suplementów. Będziesz też wiedział, jak je optymalnie dawkować, uwzględniając swój wiek czy płeć, i nauczysz się świadomie wykorzystywać je w codziennej diecie. Na dodatek otrzymasz zestaw przepisów na smaczne potrawy, które każdego dnia dostarczą ci kulinarnych inspiracji. Minimalny wysiłek zaowocuje olbrzymimi pozytywnymi zmianami, które odmienią twoje życie. W największym stopniu odczuje je twoje ciało, a co za tym idzie także umysł.

Witaminy w jedzeniu – prosty i smaczny sposób na zdrowie

Patroni:

