

# DBAJ O STAWY I KOŚCI

## ZDROWA DIETA

Jak zbudowane są kości?

Jak dbać o układ stawowo-kostny?

Praktyczne porady dietetyczne

- Co jeść?
- Czego unikać?
- 7: suplementy



*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

