

Mládněte jídlem i po 50!



[Petr Fořt](#)

Mládněte jídlem i po 50! - Petr Fořt ke stažení PDF Vhodný způsob stravování jako jedna z možností zpomalení stárnutí a prevence vzniku vážných zdravotních problémů. Český odborník na výživu vysvětluje ženám i mužům, co je stárnutí a proč k němu dochází. Doporučuje změnu životního stylu, správnou skladbu jídel, detoxikaci organismu, pravidelnou pohybovou aktivitu, užívání

