thermomix

Αδυνάτισμα με σωστή διατροφή

Περιεχόμενα

- Εισαγωγή από τη διατροφολόγο Μαρία Παναγίδου 4
- Πρόγραμμα αποτοξίνωσης 6
- Συνταγές αποτοξίνωσης 7
- Οδηγός αδυνατίσματος 18
- Εισηγήσεις συνταγών αδυνατίσματος 19
- Οδηγός σωστής διατροφής για συντήρηση 45