

# Zdraví a fit po celý život



[Frank Lipman](#)

Zdraví a fit po celý život - Frank Lipman ke stažení PDF 10 zásadních kroků k obnově vitality a ztrátě nadváhy. Čím to je, že přibýváme na váze, jsme unavení, máme bolesti, trpíme nemocemi a ztrátou paměti, jak stárneme? A musíme tohle všechno prožívat? Tyto neduhy se, bohužel, stávají čím dál častějšími i u třicátníků a čtyřicátníků, ale nejsou v žádném případě nevyhnutelné. Ve skutečnosti jsme schopni zůstat štíhlí, energičtí a náš mozek může zůstat jasný a bystrý – pokud mu dáme to, co mozek i tělo potřebuje. Problém je, že většina z nás nechce. Jíme nezdravé potraviny, málo a nekvalitně spíme a máme málo pohybu. Autor v této knize boří řadu mýtů a mylných představ o stárnutí a dietách a nabízí chutné, výživné a zdravé recepty; nákupní seznamy; jednoduchá cvičení, meditace; regenerační cvičení jógy a informace o doplňcích stravy a vitamínech. Dr Lipman rovněž nabízí svůj dvoutýdenní revitalizační program. Kniha pro všechny, který záleží na svém zdraví!

