

Žijte bez diety



[Joel Fuhrman](#)

Žijte bez diety - Joel Fuhrman ke stažení PDF
Jsme tlustší, nemocnější a hladovější než kdy předtím. Průmysl roztáčející se kolem výživy nám přitom nabízí módní hubnouce programy kombinující "ten pravý" poměr tuků, sacharidů a bílkovin; vše ale funguje jen krátkodobě a na úkor našeho zdraví. Výsledkem je spirála potravinových závislostí, toxického hladu a

