

Jídlo jako životní styl III. aneb Naučíte se správně jíst



[Petr Havlíček](#), [Petra Lamschová](#)

Jídlo jako životní styl III. aneb Naučíte se správně jíst - Petr Havlíček ke stažení PDF
To už si nikdy opravdu nepochutnám? To je otázka všech, kteří chtějí zhubnout nebo přemýšlí o tom, že se začnou držet pravidel zdravého životního stylu. Jak to tedy s tím jídlem doopravdy je a proč bychom se ho neměli bát? Věděli jste, že i když si dáte jednou za čas smažený řízek, tak se vaše ručička nemusí pohnout směrem

