

Jídlo jako životní styl III. aneb Naučíte se správně jíst



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

Jídlo jako životní styl III. aneb Naučíte se správně jíst - Petra Lamschová 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 vzhůru? Společně s Petrem Havlíčkem jsme se tentokrát zamysleli nad tím, jak to udělat, aby pro vás jídlo bylo příjemnou záležitostí, abyste se ho nebáli a naopak si opravdu pochutnali. V naší knize najdete tipy jak si jídlo užít, jak si vybírat laskominy v obchodě, jak si užít atmosféru vaření a pak hlavně jak si opravdu pochutnat. Přejeme vám dobrou chuť.

