

Елена Богданова



**КРАТКАЯ  
МЕТОДИКА  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
И ПОХУДЕНИЯ**

Елена Богданова

**Краткая методика  
оздоровления и похудения**

«Издательские решения»

**Богданова Е. А.**

Краткая методика оздоровления и похудения / Е. А. Богданова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963969-1

Автор придерживалась данной методики оздоровления чуть более 1 года, не занимаясь спортом и не используя препараты официальной медицины. Лишь ежедневно уделяя немного времени самомассажу и немного изменив питание. Вывод: Автор избавилась от многих хронических заболеваний (в том числе от гастрита), аллергии и похудела на 15 кг. В итоге имеет нормальный вес.

ISBN 978-5-44-963969-1

© Богданова Е. А.  
© Издательские решения

# Содержание

1	6
КРАТКАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОХУДЕНИЯ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Краткая методика оздоровления и похудения**

**Елена Анатольевна Богданова**

© Елена Анатольевна Богданова, 2019

ISBN 978-5-4496-3969-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# 1

*«Каждый человек должен сам спасать свое тело и душу, кто думает иначе – будет разочарован» ПАРАЦЕЛЬС.*

## **КРАТКАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОХУДЕНИЯ**

Методика основана на профилактике воспалительного процесса на слизистых всего организма.

Это прежде всего безглютеновая и безказеиновая диета, переход на продукты с низким гликемическим индексом: – высокий ГИ – выше 70 единиц;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.