

Елена Богданова



**КРАТКАЯ
МЕТОДИКА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
И ПОХУДЕНИЯ**

Елена Анатольевна Богданова

Краткая методика

оздоровления и похудения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41259662

ISBN 9785449639691

Аннотация

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.

Содержание

1	5
КРАТКАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ	6
И ПОХУДЕНИЯ	
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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.