



РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ.
В диетах и без диет

Галина Зылева

12+

Галина Зылева

**Разгрузочные дни.
В диетах и без диет**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Зылева Г. М.

Разгрузочные дни. В диетах и без диет / Г. М. Зылева — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Нутрициолог Галина Зылева в этой книге собрала отличный материал по проведению разгрузочных дней. Не секрет, что разгрузка используется во всех диетах, а также отлично работает при профилактике и снятии симптомов многих болезней. Отличная подборка множества вариантов разгрузочных дней, приведенных в книге, позволяет подобрать себе метод по вкусу или по диагнозу. И главное: такая подсказка всегда под рукой не помешает....

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

В оформлении обложки используется изображение, созданное автором с использованием стандартных тем и инструментов программы Crello.

От автора

Разрешите представиться. Я Галина Зылева, работаю нутрициологом – диетологом в медицинском центре Vita Nova, и основатель проекта GALADIET

У меня большой практический опыт работы с различными людьми. Помощь им дала мне большие знания по эффективности методов снижения веса, а наличие специальных знаний о новых практиках и методах приводит к успеху в 100% случаях.

Я не ограничена в вариантах решения проблемы клиента, моё желание помочь Вам похудеть или набрать вес подкрепляется успешными результатами.

В этой книге я дарю вам проверенные на практике эффективные методы проведения разгрузочных дней.

Разгрузочные дни это отличное правило которое стоит применить при любой системе питания и независимо от любой диеты они принесут только пользу.

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.