Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 14:31

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/smoothie-i-koktajle-ebook-p-356.html




# Smoothie i Koktajle - ebook

| | |
|---|---|
| Cena | **49,90 zł** |
| Cena poprzednia | **~~69,90 zł~~** |
| Dostępność | **Dostępny** |
| Czas wysyłki | **3 dni** |
| Numer katalogowy | **książka-smikokeb** |
| Producent | **AP Fitness Angelika Pióro** |

## Opis produktu

**E-book „Smoothie i Koktajle” z przepisami na zdrowe smoothie i koktajle**

Sięgnij po codzienną dawkę zdrowia i energii w najpyszniejszej formie! „Smoothie i Koktajle” to praktyczny e-book pełen inspirujących przepisów na zdrowe smoothie, odżywcze koktajle oraz napoje wspierające codzienne funkcjonowanie organizmu.

To nie tylko zbiór receptur, ale również przewodnik, który pomoże Ci komponować wartościowe napoje dopasowane do różnych potrzeb i stylu życia.

### Co znajdziesz w środku?

E-book zawiera przepisy między innymi na:

• koktajle zwiększające ilość białka w diecie dorosłych i dzieci,

• szybkie smoothie zastępujące pełnowartościowe śniadanie,

• kompozycje wspierające serce i układ krążenia,

• koktajle dla kobiet w ciąży bogate w witaminy, żelazo i kwas foliowy,

• napoje dla osób aktywnych fizycznie wspomagające regenerację i budowę mięśni,

• przepisy wykorzystujące superfoods, takie jak spirulina, chlorella, nasiona chia, jagody goji czy maca,

• lekkie smoothie na lato oraz rozgrzewające koktajle na chłodniejsze dni,

• przepisy pomagające zwiększyć spożycie warzyw i owoców przez całą rodzinę,

• pomysły wspierające budowanie zdrowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat.




To nie tylko przepisy

W e-booku znajdziesz również praktyczne wskazówki:

• jak przygotowywać smaczne koktajle z produktów, które trudno spożywać na surowo,

• jak skrócić czas przygotowywania smoothie do zaledwie kilku minut,

• jak dobierać składniki wspierające odporność, koncentrację i dobre samopoczucie,

• jak łączyć owoce, warzywa, przyprawy i dodatki, aby wydobyć maksimum smaku oraz wartości odżywczych,

• jak w prosty sposób przygotowywać zdrowe napoje nawet przy bardzo napiętym harmonogramie dnia.

Dla kogo jest ten e-book?

✔ Dla osób chcących jeść więcej owoców i warzyw.

✔ Dla osób dbających o zdrowie i dobre samopoczucie.

✔ Dla kobiet w ciąży.

✔ Dla osób aktywnych fizycznie.

✔ Dla rodziców chcących wzbogacić dietę swoich dzieci.

✔ Dla wszystkich, którzy cenią szybkie, zdrowe i smaczne rozwiązania.

Dlaczego warto?

• szybkie i łatwe przepisy,

• naturalne składniki,

• praktyczne porady żywieniowe,

• inspiracje na każdą porę roku,

• wsparcie zdrowego stylu życia całej rodziny.

Dzięki temu e-bookowi codzienne dbanie o zdrowie stanie się prostsze niż kiedykolwiek. Wystarczy blender i kilka minut, aby przygotować pyszny napój pełen witamin, minerałów i naturalnej energii.

**„Smoothie i Koktajle”** to praktyczny przewodnik, który pomoże Ci zadbać o zdrowie, energię i dobre samopoczucie każdego dnia.