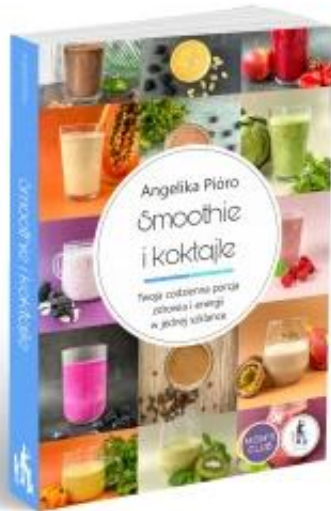


Link do produktu: <https://angelikapiro.pl/smoothie-i-koktajle-ksiazka-p-354.html>

## Smoothie i Koktajle - książka



Cena	<b>65,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>3 dni</b>
Numer katalogowy	<b>książka-smikok</b>
Producent	<b>AP Fitness Angelika Pióro</b>

### Opis produktu

#### **„Smoothie i Koktajle” - zdrowie, energia i smak w każdej szklance**

„Smoothie i Koktajle” to praktyczna książka pełna inspirujących przepisów, które pomogą Ci w prosty sposób wzbogacić codzienną dietę o wartościowe składniki odżywcze. To kompletny przewodnik po świecie zdrowych smoothie, sycących koktajli oraz napojów wspierających aktywny i świadomy styl życia.

Publikacja została stworzona z myślą o osobach, które chcą dbać o zdrowie swoje i swoich bliskich, a jednocześnie cenią szybkie i wygodne rozwiązania. Dzięki zawartym w niej recepturom przygotowanie pełnowartościowego napoju zajmuje zaledwie kilka minut.



W książce znajdziesz przepisy:

- zwiększające ilość białka w codziennej diecie,
- na pożywne koktajle zastępujące śniadanie,
- wspierające zdrowy styl życia i różnorodną dietę,
- dla kobiet w ciąży, bogate w witaminy i cenne składniki odżywcze,
- dla osób aktywnych fizycznie i miłośników koktajli białkowych,
- z dodatkiem superfoods, takich jak chia, spirulina, chlorella, jagody goji czy maca,
- na każdą porę roku – od lekkich, orzeźwiających smoothie po rozgrzewające kompozycje,
- pomagające wprowadzić więcej warzyw i owoców do codziennego jadłospisu całej rodziny.

To nie tylko zbiór przepisów, ale również praktyczny poradnik, z którego dowiesz się:

- jak przygotowywać smaczne koktajle z produktów, które trudno spożywać w tradycyjnej formie,
- jak skrócić czas przygotowywania smoothie do zaledwie kilku minut,
- jak komponować składniki, aby tworzyć wartościowe i sycące napoje,
- jak łączyć owoce, warzywa, przyprawy i dodatki, by wydobywać ich najlepszy smak,
- jak w prosty sposób budować zdrowe nawyki żywieniowe całej rodziny.

---

„Smoothie i Koktajle” to doskonała propozycja dla osób, które:

- chcą zwiększyć spożycie warzyw i owoców,
- szukają szybkich pomysłów na śniadanie lub przekąskę,
- prowadzą aktywny tryb życia,
- chcą wzbogacić dietę swoich dzieci,
- cenią naturalne sposoby wspierania codziennego samopoczucia,
- szukają inspiracji do bardziej świadomego odżywiania.

Dzięki tej książce codzienne przygotowywanie zdrowych napojów stanie się proste, szybkie i przyjemne. Wystarczy blender, kilka składników i odrobina inspiracji, aby każdego dnia cieszyć się smakiem pełnym naturalnej energii.

**Sięgnij po zdrowie zamknięte w szklance i odkryj, jak łatwo zadbać o siebie oraz swoich bliskich każdego dnia.**