Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 14:21

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



Smoothie i Koktajle - książka

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

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.