

Plan Start x Superfoods – plan x

Białka i aminokwasy – plan x

Tłuszcze i cholesterol – plan x Węglowodany – plan x

Witaminy i minerały – plan x

Piramida IŻŻ, piramida Ajwen, liczenie kalorii – plan x

Insulinooporność – diagnostyka i dieta – plan x

Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się? – plan x

10 zasad odchudzania, paleo i protokół AI – plan x

Trądzik i cera – plan x Dlaczego boli brzuch – plan x

PCOS – plan x

Fruktoza – cukier gorszy od cukru – plan x

Ajwen o Paleo – plan x

Ajwen o siemieniu lnianym – plan x

Jaką wodę pić – plan x

Wariacje z sosem vinaigrette – plan x

Salatki, dania z warzyw, twarożki bezmleczne – plan x

Potrawy z jajek – plan x

Jak przeżyć pierwsze dwa tygodnie po wizycie u dietetyka... x

Potrawy z mięsa – plan x

Potrawy z ryb i owoców morza – plan x

Deser paleo – plan x

Sport w insulinooporności – plan x

Aktywność fizyczna w stresie – plan x

Nadciśnienie tętnicze w treningu funkcjonalnym – plan x

Trening osób z nadwagą – plan x

Motywacja w treningu sportowym – plan x

Ciąża – Owoce – plan x Ciąża – Warzywa – plan x

Ciąża – Wapń – plan x Ciąża – Cukrzyca – plan x

Ciąża – Suplementy – plan x Ciąża – Napoje – plan x

Ciąża – Mięso – plan x

Ciąża – Interpretacja badań – plan x

Ciąża – Nietolerancje – plan x

Podroby, z czym to się je? Władcy smaczu – plan x

Zaburzenia procesu metylacji – plan x

Napraw swoje zdrowie – plan x

40 filmów wchodzących w skład planu premium.



## 5 wskazówek, jak walczyć z insulinoop...

Iwona Wierzbicka

5 wskazówek, jak walczyć z insulinoopornością to krótki poradnik napisany przez Iwonę Wierzbicką – naszą specjalistkę od insulinooporności! Te sposoby sprawdzili (...)

CZYTAJ WIĘCEJ >



## 7 sposobów na to, by Twoja waga zaczęła spadać

Iwona Wierzbicka

7 sposobów na to, by Twoja waga zaczęła spadać to krótki poradnik napisany przez Iwonę Wierzbicką – dietetyka klinicznego, autorkę (...)

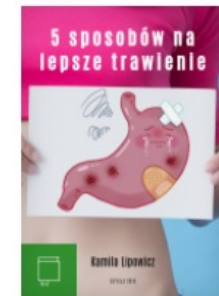
CZYTAJ WIĘCEJ >



## 5 wskazówek, jak poprawić pracę tarczycy

Joanna Zawadzka

5 wskazówek, jak poprawić pracę tarczycy to krótki poradnik napisany przez Joannę Zawadzką – naszą specjalistkę od chorób



## 5 sposobów na lepsze trawienie

Kamila Berdys

5 sposobów na lepsze trawienie to krótki poradnik napisany przez Kamilę Lipowicz – naszą specjalistkę od chorób jelit! Te sposoby (...)

CZYTAJ WIĘCEJ >

4 ebooki + ebook o odporności, którego nie ma w regularnej ofercie na stronie www.