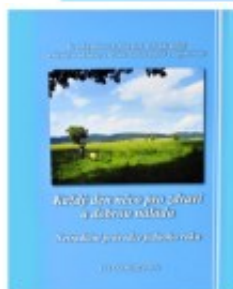


Každý den něco pro zdraví a dobrou náladu, Iva Georgievová



Jednoduché rady na podporu zdraví, leckdy vycházející z umění našich předků. Je prakticky rozdělena na jednotlivé týdny v roce, díky čemuž je kladen větší důraz na sezónní potraviny a jejich vliv na podporu našeho zdraví.

Číslo: 259,00 Kč

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 259,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [Day Spa](#)

Každý den něco pro zdraví a dobrou náladu, tak se jmenuje již sedmé povídání autorky Ivy Georgievové, které vychází letos na podzim. Jak naznačuje název - nepůjde pouze o jídlo, kniha je také o radostech denního života a hlavně jsou zde poskytnuty jednoduché rady na podporu našeho zdraví. Podtitul knížky zní: „Netradiční průvodce jednoho roku“ - rady, recepty a povídání jsou na každý den a jedno povídání je navíc pro použití na přestupný rok.

Kniha "Každý den něco pro zdraví a dobrou náladu" přináší čtenářům narozdíl od předešlých kuchařek i jednoduché rady na podporu zdraví, leckdy vycházející z umění našich předků. Je prakticky rozdělena na jednotlivé týdny v roce, díky čemuž je kladen větší důraz na sezónní potraviny a jejich vliv na podporu našeho zdraví. I recepty jsou tedy sladěny podle vhodnosti použití (jaro, léto, podzim, zima) a také dostupnosti jednotlivých surovin (kdy dozrávají na zahrádce, kdy je můžeme koupit). Vždy se jedná o bezmasé recepty s malým nebo žádným obsahem lepku, které je možné snadno připravit. V knize je také množství receptů s použitím žitného kvásku (chleba, koláče, večky). Nicméně i sladké jídlo se podle autorky dá vařit zdravě, a tak i jeho milovníci najdou v knize dost námětů na lehké, ale lahodné dortíčky.

V knížce se objevují krátké a veselé příběhy z autorčina života, které mají podpořit humor a životní nadsled - prostě nebrat život tak vážně, jak někdy může vypadat.
O autorce

Autorka se již od roku 1997 let zabývá ájurvédou a v souladu s jejími principy začala měnit vlastní stravovací návyky a vymýšlet recepty, které jsou důležitým předpokladem k dlouhému a šťastnému životu. V současnosti pořádá Iva Georgievová přednášky a kurzy, které se zabývají pochopením sebe sama a zlepšením svého zdravotního stavu.

Autorka: Iva Georgievová

Počet stran: 118 stran