

Tradiční čínské učení o zdravé výživě



[Martha P. Heinen](#)

Tradiční čínské učení o zdravé výživě - Martha P. Heinen ke stažení PDF Umění správně vařit a jíst. Vitalita, zdraví a radost ze života s energetickou silou výživy podle čínského systému pěti elementů. Tento tradiční způsob byl zkoumán a dále rozvíjen po tři tisíciletí. Výchozím základem je celá potravina jako živá surovina pro vaření a její energetický vliv na lidský organismus.

Termický účinek

