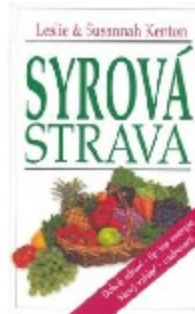


Syrová strava



[Leslie Kenton](#), [Susannah Kenton](#)

Syrová strava - Leslie Kenton ke stažení PDF
Konzumace převážně tepelně upravovaných jídel může vést k únavě, stresu, depresi, obezitě a předčasnému stárnutí. Syrová energie je zvláštní druh energie v čerstvých tepelně neupravených potravinách - ovoci, zelenině, ořechách, zrní, semenech a výhoncích. Nejen zabraňuje nachlazení, chřipce a předčasnému stárnutí, ale tak

