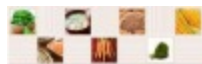


Základy makrobiotiky



Základy
makrobiotiky



[Herman Aihara](#)

Základy makrobiotiky - Herman Aihara ke stažení PDF Kniha Základy makrobiotiky je určena všem; kteří by se chtěli o makrobiotice dozvědět základní informace.

Autor nabízí pohled na zdraví a nemoc z hlediska makrobiotiky; zabývá se zdrojem živin a potravinami vhodnými pro makrobiotickou stravu. V knize nechybí ani pojednání o historii makrobiotiky a teorii JIN a JANG. Autor také poradí; jak s

