

Книги по нутрициологии и здоровью

Книга "Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь."

Много критики на книгу, автор предвзят. Но также много науки. Книга рекомендуется из-за +- верного направления в питании и беспрецедентной попытке собрать огромное количество научной информации о питании воедино. Но ютуб канал лучше, честно говоря.

<https://yadi.sk/d/iCCj7Ftq3abu26>

Огромное количество научной информации о похудении - "How not to diet" (Не сдохнуть на диете)

Часто спрашивают "The how not to die cookbook". Не сдохни! Книга рецептов. Прикрепляю сюда.

<https://disk.yandex.ru/i/ctmP1ycpH5Wc1A>

Автор заметки: Mazer#0946

Revision #4

Created 17 March 2023 13:31:57 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:04:02 by Тимур