

## על הספר: במעבר קל : אלבום התזונה לנשים בגיל הנכון

מחברים: מחבר/ת: רוזמן, מאיה

סימן מדף: רוז

מספר מיון: 641.508

משפט אחריות: ד"ר מאיה רוזמן

מדיה: ספרים

סוג: ספר

ז'אנר: עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 109 עמודים

גובה: 32 ס"מ

מוציאים לאור: ספרי דיאטה

שנת הוצאה: 2025

מס. המרכז לספריות וספרות: 18-2983

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 25/01/2026

מילות מפתח: בריאות, דיאטה, מתכונים, בישול, אפייה

### תקציר:

ספר פורץ דרך לנשים בגיל המעבר: מדריך תזונתי מקצועי עם פתרונות פשוטים וטעימים לשיפור הבריאות. כולל תפריטים, תשובות לשאלות שכיחות, מידע על סידן, חלבון, שומן בטני, נשירת שיער, תוספים ועוד. תוספת חדשנית ובלעדית: בכל פרק ☞ לסריקה – שפותח סרטון הסבר קצר לנושא. אלבום תזונה ייחודי בקוביות מידע ברורות – מתנה אמיתית לבריאות בגיל הנכון.