Jak jeść i żyć zdrowo

Anna Kłosińska

Jak jeść i żyć zdrowo

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

29,00 zł

numer katalogowy:	ZD/0039
ISBN:	9788364489334
liczba stron:	224
format:	145x210 mm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2018

Zadbaj o swój organizm we współpracy ze Stwórcą.

Książka dla tych, którzy pragną odpowiedzialnie dbać o swój organizm i dar zdrowia otrzymany od Stwórcy. Anna Kłosińska, dietetyk i fizjolog żywienia, nieraz konfrontuje nas z trudnymi faktami, aby ostrzec przed tym, co nam naprawdę szkodzi. Pragnie wzmocnić naszą motywację do rozważnego odżywiania się i dobrej współpracy ze Stwórcą, by zdrowia nie utracić. Autorka jest rzeczniczką naszego zdrowia, która zachęca do podjęcia diety opartej na jak najbardziej naturalnych i dostępnych produktach.

Książka Anny Kłosińskiej Jak jeść i żyć zdrowo jest zwartym kompendium wiedzy oraz praktycznych wskazówek na temat zdrowego odżywiania. Ponad połowa chorób w życiu człowieka jest uwarunkowana stylem życia, na który składają się model odżywiania, aktywność ruchowa, sposoby radzenia sobie ze stresem, a także umiejętność pielęgnowania i inwestowania w znaczące relacje, w tym relacje z Bogiem oraz otaczającymi nas ludźmi. Anna Kłosińska w sposób bardzo przystępny nie tylko pisze o zagrożeniach wynikających z niewłaściwego odżywiania, lecz także motywuje do przemyślenia własnych nawyków żywieniowych i stylu życia, podając praktyczne rady, a nawet przepisy, co i jak jeść. Gorąco polecam tę inspirującą i bardzo pomocną pozycję.
dr Henryk Wieja, założyciel Ośrodka Medycyny Prewencyjnej i Opieki Kompleksowej w Ustroniu.

Anna Kłosińska realizatorka programów z zakresu edukacji zdrowotnej i żywieniowej oraz autorka książek, m.in. Zdrowa kuchnia dla dzieci, Dobra dieta dla małych i dużych dzieci, Przepisy Tosi i Franka, czyli jedz zdrowo od najmłodszych lat, Co wiosną, co jesienią. Dyplomowany fizjolog żywienia, dietetyk, pedagog terapeuta. Pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia w Poradni Chorób Metabolicznych oraz prowadziła Fundację Zdrowy Uczeń. Obecnie współpracuje z Fundacją Źródła Życia. Ma męża oraz czworo dorosłych dzieci.

SPIS TREŚCI
Podziękowania
Wstęp
DZIAŁ I. Zdrowie – jak się o nie zatroszczyć?
Rozdział 1. Jak nie dopuścić do choroby?
Rozdział 2. Chorzy z nadmiaru jedzenia
Rozdział 3. Zwycięstwo w zapobieganiu nowotworom

Rozdział 4. Jak pozbyć się alergii?
Rozdział 5. Dobre bakterie – naturalni sprzymierzeńcy w walce z chorobami
Rozdział 6. Odkwaszanie organizmu
DZIAŁ II. Co zagraża naszemu zdrowiu?
Rozdział 7. Życie na fast foodzie
Rozdział 8. Uwaga – cukier!
Rozdział 9. Chleb nasz powszedni
Rozdział 10. Jak uchronić się przed chemią?
Rozdział 11. Co zatruwa ciało i duszę?
DZIAŁ III. Jak powrócić do zdrowia i je utrzymać?
Rozdział 12. Od genów do jedzenia
Rozdział 13. Nie tylko to, co jesz, ale także jak trawisz
Rozdział 14. Najlepsza dieta dla mózgu
Rozdział 15. Wyśpij się na zdrowie
Rozdział 16. Dlaczego warto ćwiczyć?
DZIAŁ IV. Jedzenie jeszcze zdrowsze
Rozdział 17. Warzywa i owoce – pożywienie i lekarstwo od Stwórcy
Rozdział 18. Tajemnice zielonej żywności
Rozdział 19. Superfoods – jedzenie nieprzetworzone
Rozdział 20. Prze-obfite życie
Rozdział 21. Żyć dłużej i w dobrym zdrowiu
DZIAŁ V. Przepisy, by jeść na zdrowie
Chleby
Pasty i powidła do chleba
Kasze
Przystawki, dania obiadowe, kolacje
Desery
Napoje
Epilog
Przypisy
Bibliografia