Myśl i jedz mądrze

dr Caroline Leaf

Myśl i jedz mądrzeMyśl i jedz mądrze

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda
Wydawnictwo Szaron > Nasze książki > Dla dorosłych

31,92 zł ~~39,90 zł~~

numer katalogowy:	ZD/0012
ISBN:	978-83-65553-44-7
liczba stron:	408
format:	135 x 205 mm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2017

Naukowcy zaczynają pojmować, że ogromny wpływ na to, jak myślimy, ma to, co jemy. Nasze myśli przed, w trakcie i po posiłku znacząco wpływają nie tylko na nasze wybory żywieniowe, ale także na prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i mózgu. A jednak mało kto zastanawia się nad spożywanym pokarmem w kategoriach innych niż smak i podstawowe wartości odżywcze.

Żyjemy pochłonięci gonitwą za wieloma rzeczami – włączając w to jedzenie, ale także zdrowie, piękno, możliwości i wpływy. Jestem przekonany, że ta książka odmieni życie wielu osób i stanie się napędem dla prawd, dzięki którym życie staje się błogosławione, efektywne i owocne.
Bobbie Houston, Kościół Hillsong

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego jesz w taki, a nie inny sposób? Odpowiedzi na to i wiele innych pytań znajdziesz w książce Myśl i jedz mądrze. Dr Caroline Leaf gładko łączy ze sobą naukę i prawdy biblijne, tłumacząc sposób, w jaki nasze myślenie łączy się z naszymi nawykami żywieniowymi. Przeczytaj tę książkę i zdobądź wiedzę, której potrzebujesz, by poprawić swoje zdrowie!
John i Lisa Bevere, autorzy bestselerów, współzałożyciele
Messenger International

W tej wnikliwej książce dr Leaf pomaga zrozumieć, że za każdym razem, gdy jemy, dokonujemy wyboru. (...) Ta książka zmotywowała mnie do podejmowania zdrowszych decyzji żywieniowych i pomagania w tym innym.
David I. Levy, dr n. med., wykładowca neurochirurgii

W książce Myśl i jedz mądrze Caroline pokazuje, w jaki sposób zwiększenie świadomości o emocjonalnych reakcjach na jedzenie wzmacnia naszą zdolność do podejmowania mądrych i przemyślanych decyzji dotyczących tego, co mamy jeść. W rezultacie wzmacniamy nie tylko nasze zdrowie fizyczne, ale również, co ważniejsze, nasze zdrowie umysłowe i zdolność do rozsądnych decyzji w codziennym życiu.
Dr Jeff Shwartz, psychiatra i autor książek