

# Kuchnia w trosce o twoje zdrowie

Beata Śleszyńska Grażyna Kuczek

Kuchnia w trosce o twoje zdrowie

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

35,00 zł

numer katalogowy: ZD/0055

ISBN: 9788387895259

liczba stron: 192

format: 16x23 cm

oprawa: miękka

Fizjologiczne zasady odżywiania się oraz poradnik na temat tego, co jeść, aby nie chorować na powszechnie występujące choroby cywilizacyjne takie jak:

- miażdżycę
- chorobę wieńcową
- zawał serca
- chorobę nowotworową
- cukrzycę
- hipoglikemię
- nadciśnienie
- nadwagę
- otyłość
- osteoporozę
- kamice
- arteryzm
- spadek odporności,

w oparciu o wiedzę naukową i osobiste doświadczenia w terapii żywieniem. Zbiór ponad 250. smacznych i prostych w wykonaniu przepisów wegetariańskich, opracowanych na bazie naturalnych składników, bez użycia produktów pochodzenia zwierzęcego oraz rafinowanego cukru.

Bez przesady można powiedzieć, że jedną z największych szkodliwości naszej cywilizacji jest powszechnie przyjęty w niej sposób odżywiania. Jemy to, co lubimy i ile chcemy. Stąd mamy do czynienia z powszechnie występującym zespołem przekarmienia, który prowadzi do wielu problemów zdrowotnych i przedwczesnej śmierci. W pierwszej części książki opisane są poszczególne schorzenia, które są ściśle dietozależne. Pozycja ta bogata jest również w porady dietetyczne i przepisy kulinarne. Motywująca i praktyczna – jest wspaniałym poradnikiem dla tych, którzy pragną dokonywać lepszych wyborów przy stole.