

# Jeść by żyć - Joel Fuhrman

dr Joel Fuhrman

Jeść by żyć - Joel Fuhrman

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

39,99 zł

numer katalogowy: ZD/0101  
ISBN: 978-83-61463-05-4  
liczba stron: 456  
format: 152 x 228 mm  
oprawa: miękka  
rok wydania: 2012

Książka obecna przez wiele miesięcy na liście bestsellerów The New York Times!

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem i prawidłową wagą, należy spożywać tylko takie produkty, których zagregowana wartość odżywcza zdecydowanie przewyższa ich wartość kaloryczną. Niestety wielu lekarzy i dietetyków nie zna najnowszych badań w tej dziedzinie i nie stosuje w praktyce swego poradnictwa skali ANDI, która informuje o całkowitej wartości odżywczej pokarmów pod kątem tego, ile zawierają one ważnych dla zdrowia i życia substancji jak: wapń, karotenoidy (beta-karoten, alfa-karoten, luteina, zeaksantyna i likopen), błonnik, kwas foliowy, glukozytolaty, żelazo, magnez, niacyna, selen, witamina B1 (tiamina), witamina B2 (ryboflawina), witamina B6, witamina B12, witamina C, witamina E, cynk oraz inne. Pokazuje ona także, jaką ilość antyoksydantów zawiera dany pokarm i jaką ma on zdolność do absorbowania wolnych rodników.

Ta książka pomoże ci:

- całkowicie zredukować nadmiar masy ciała
- pozbyć się przewlekłych, groźnych schorzeń
- dobrze spać
- czuć się lepiej zarówno fizycznie, jak i psychicznie
- mieć więcej energii.

Dowiesz się z niej także:

- czy picie mleka jest zdrowe
- czy nabiał chroni przed osteoporozą
- dlaczego klasyczna piramida żywieniowa jest de facto grobowcem dla naszego zdrowia.

Jeśli więc nie chcesz wykopać sobie grobu nożem i widelcem, poznaj:

- „parszywą dwunastkę”, czyli najbardziej toksyczne produkty wśród tych najzdrowszych
- filozofię jedzenia niedożywionych grubasów
- ciemną stronę białek zwierzęcych.