

Sposób na cukrzycę - dr Roman Pawlak

Roman Pawlak

Sposób na cukrzycę - dr Roman Pawlak

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

15,00 zł

numer katalogowy: ZD/0122

ISBN: 9788365309259

liczba stron: 69

format: 165x235 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2016

Warto cenić swoje zdrowie i dbać o nie tak dalece, jak tylko możemy. Zanim więc razem ze znanym poetą będziesz musiał powiedzieć: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz”, zapoznaj się z radami doświadczonego dietetyka i naukowca, które pozwolą ci uniknąć jednej z najpowszechniejszych i najbardziej niebezpiecznych chorób przewlekłych – cukrzycy. Choć do niedawna twierdzono, że jest ona nieuleczalna, współczesne badania naukowe potwierdzają, że większość przypadków cukrzycy można wyleczyć. Można jej także uniknąć oraz zminimalizować uszkodzenia nią wywołane. Autor niniejszej publikacji wyjaśnia:

- jak zmodyfikować dietę, by obniżyć stężenie glukozy we krwi;
- jakie pokarmy szkodzą diabetykom;
- jakie zmiany w stylu życia wpłyną na poprawę zdrowia cukrzyków;
- jakie suplementy diety powinni stosować chorzy na cukrzycę.

Według naukowców najlepsze i najtrwalsze efekty w leczeniu i odwracaniu cukrzycy typu 2, cukrzycy ciężowej oraz stanu przedcukrzycowego przynoszą proste, ale konsekwentne zmiany, które nie wymagają kosztownych leków, długotrwałych pobyków w szpitalach ani skomplikowanych operacji. Spróbuj więc wprowadzić je w życie i ciesz się odzyskanym zdrowiem oraz wolnością od cukrzycy!

Nota o autorze:

Dr Roman Pawlak jest profesorem odżywiania na East Carolina University w Stanach Zjednoczonych. Jest autorem szeregu badań naukowych opublikowanych w amerykańskich i międzynarodowych czasopismach naukowych oraz współautorem książki Matka wegetarianka i jej dziecko. Spośród książek jego autorstwa dotychczas ukazały się w języku polskim tytuły: W obronie wegetarianizmu, Zdrowe odżywianie bez tajemnic, Zatrzymaj młodość oraz Jestem mamą, jestem wegetarianką.