

Poprawiamy trawienie

Poprawiamy trawienie

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

15,00 zł

numer katalogowy: ZD/0137
ISBN: 9788362103379
liczba stron: 72
format: 16 x 21,5 cm
oprawa: miękka

Trawienie jest kluczową kwestią, jeśli chodzi o rozmaite problemy zdrowotne i stanowi jeden z najważniejszych czynników, mających wpływ na ogólne dobre samopoczucie. Wiele chorób i dolegliwości może być spowodowane złym trawieniem, m.in. egzema, trądzik, alergie, anemia, zatwardzenia i różnego rodzaju infekcje. Kiedy procesy trawienne są prawidłowe, ich wynikiem jest właściwy metabolizm, z którego korzyści czerpią wszystkie organy i układy ludzkiego ciała.

Dlaczego trawienie jest tak ważne? Odżywianie to nie tylko to, co spożywamy, ale to, co faktycznie przyswajają komórki naszego organizmu – a mogą one otrzymać jedynie to, co zostało rozłożone w trakcie procesów trawiennych. Parafrazując stare powiedzenie, możemy stwierdzić, że jesteśmy nie tyle tym, co jemy, ale tym, co trawimy i przyswajamy.

Autor książki, dietetyk, przedstawia proces trawienia w łatwy do zrozumienia sposób, podając przy tym przydatne rady. Wypełnij przygotowaną przez niego ankietę, aby dowiedzieć się, czy twoje procesy trawienne są słabe, i – o ile tak jest – w jaki sposób możesz temu zaradzić. Wypróbuj też skomponowane przez niego przepisy, dzięki którym poprawisz swoje trawienie.