

Zdrowe odżywianie bez tajemnic

Pawlak Roman

Zdrowe odżywianie bez tajemnic

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

29,00 zł

numer katalogowy: ZD/0141
ISBN: 9788362103287
liczba stron: 176
format: 16x23 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2012

W przeciągu kilku ostatnich lat w Polsce i innych krajach spopularyzowano co najmniej kilka różnych diet. Pomimo, że niejednokrotnie całkowicie się od siebie różnią, każda deklaruje, że jest najbardziej odpowiednia. Promotorzy każdej z nich obiecują niewiarygodne wręcz rezultaty, które ma przynieść przejście na ich sposób odżywiania. Wydaje się, że w przeszłości nigdy nie docierało do nas tyle sprzecznych ze sobą informacji, ile pojawia się w dzisiejszych czasach:

Która z nich jest najlepsza: dieta nisko- czy wysokotłuszczowa,

nisko- czy wysokowęglowodanowa,

nisko- czy wysokobiałkowa?

Czy produkty gotowane w mikrofalówce są przydatne do spożycia?

Czy powinniśmy spożywać tylko produkty organiczne?

Czy wskazane jest spożywanie produktów sojowych? A co z produktami modyfikowanymi genetycznie?

Czy powinniśmy spożywać suplementy dietetyczne? A jeśli tak, to które?

Czy większość produktów powinniśmy spożywać w stanie surowym?

Ta interesująca książka pokaże Państwu co jeść, aby zaspokoić potrzeby organizmu na składniki odżywcze i zapobiec takim problemom zdrowotnym jak choroby układu krążenia, nadciśnienie czy cukrzyca. Publikacja oferuje unikatowe połączenie badań naukowych i praktycznych porad, jest także doskonałym źródłem informacji na temat tego, jak się odżywiać, aby podnieść standard życia życia.

Dr. Ella Haddad, Associate Professor Loma Linda University, California, USA