

# Dieta dr Ewy Dąbrowskiej - Post na choroby metabol

Ewa Dąbrowska

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej - Post  
na choroby metabol

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

54,90 zł

numer katalogowy: ZD/0167

ISBN: 9788327739070

liczba stron: 426

format: 14,5 x 20 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2024

Zdrowie jest na wyciągnięcie ręki – wystarczy zmienić to, co jesz

Wiele chorób metabolicznych mogłoby zostać zatrzymanych, a nawet wyleczonych, dzięki odpowiedniej diecie. Potrzebujesz stanowczych zmian w swoim żywieniu, postaw na właściwe produkty, dowiedz się, co i jak jeść, aby dać sobie szansę na zdrowie. Doktor Ewa Dąbrowska, autorka przełomowej diety warzywno-owocowej, w swojej najnowszej książce:

wyjaśnia prawdziwe przyczyny chorób metabolicznych, takich jak otyłość, cukrzyca, miażdżyca i nadciśnienie,

omawia terapie postem i dietą, które przyniosły ulgę tysiącom pacjentów,

przedstawia historie ludzi, którzy odzyskali zdrowie, zmieniając nawyki żywieniowe,

wskazuje, jak postem zmodyfikować farmakoterapię i tym samym poprawić jakość życia,

proponuje przepisy z diety warzywno-owocowej, które wspomagają leczenie chorób metabolicznych.

Zdrowa dieta to klucz do długiego życia – odkryj moc postu warzywno-owocowego!

Dr n. med. Ewa Dąbrowska – internista, wieloletni pracownik Akademii Medycznej w Gdańsku. W latach 80. XX wieku podjęła się leczenia pacjentów nowatorską metodą – postem na bazie warzyw i owoców. Widząc zaskakujące efekty, zrozumiała, że nasze zdrowie w głównej mierze zależy od stylu życia, czyli głównie od tego, co jemy i jak się ruszamy i że post oczyszczając nas z toksyn, uruchamia samoleczące mechanizmy. Dalsze lata swojej pracy zawodowej poświęciła upowszechnianiu tej prawdy, co zostało uwieńczone opracowaniem diety dr Ewy Dąbrowskiej®, przelaniem na papier doświadczeń w formie publikacji oraz powołaniem w 2018 roku Instytutu Promocji Zdrowia dr Ewy Dąbrowskiej. Prowadzi działalność publicystyczną i sprawuje nadzór lekarski w certyfikowanych ośrodkach propagujących post warzywno-owocowy.