

# Weź zdrowie w swoje ręce

Glen Merzer

Weź zdrowie w swoje ręce

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

30,00 zł

numer katalogowy: ZD/0170  
ISBN: 9788366434806  
liczba stron: 252  
format: 14x20 cm  
oprawa: miękka  
rok wydania: 2024

Jeśli uważasz, że Twoje zdrowie można zrealizować tylko dzięki porodom lekarzy i przestrzeganiu typowych zaleceń dietetycznych, ta książka zmieni Twoje podejście do zdrowia na zawsze. Zamiast polegać wyłącznie na zbilansowanej diecie, białku, chudym mięsie, czy ograniczeniu węglowodanów, autor proponuje radykalne podejście do zdrowia. Zamiast przyjmować standardowe zalecenia dotyczące jedzenia w restauracjach, picia napojów gazowanych, czy kontrolowania ilości spożywanego cukru, ta książka pokazuje, jak wziąć zdrowie we własne ręce.

Autor wyjaśnia, dlaczego nie wszyscy lekarze, choć doskonale wykształceni w diagnostyce i leczeniu chorób, tak naprawdę nie mają pełnej wiedzy na temat prawdziwego zdrowia. Choć lekarze mogą pomóc w walce z chorobami, to tylko Ty masz moc, by aktywnie zadbać o swoje zdrowie i jakość życia. „Radykalny” program zdrowotny przedstawiony w książce bazuje na powrocie do naturalnej, pełnowartościowej żywności, przeznaczonej specjalnie dla ludzi. Zamiast stosować się do ogólnych zasad, jak jedzenie mało tłustych potraw, autor zachęca do świadomego podchodzenia do każdego aspektu życia, aby uzyskać pełną kontrolę nad własnym zdrowiem.

Dzięki tej książce nauczysz się, jak zrozumieć potrzeby swojego ciała, jak unikać niepotrzebnych zabiegów medycznych i jak dbać o zdrowie w sposób bardziej holistyczny. Choć autor regularnie chodzi na badania kontrolne, to w jego przypadku nie są one już związane z codziennymi problemami zdrowotnymi, ale raczej z utrzymaniem ogólnego stanu zdrowia w dobrej kondycji. Dzięki zastosowaniu radykalnych zmian w diecie i stylu życia, autor cieszy się pełnią zdrowia, bez konieczności przyjmowania wielu leków czy częstych wizyt u lekarzy.

Autor: Glen Merzel

Autor książki to osoba, która sama przeszła długą drogę do zdrowia, stosując inne podejście do diety i stylu życia niż to, które często promują tradycyjni lekarze. Wiedza autora na temat holistycznego podejścia do zdrowia oraz jego doświadczenia z naturalnymi metodami leczenia i profilaktyki przyciągnęły uwagę wielu osób szukających alternatywnych rozwiązań zdrowotnych. Dzięki swojej unikalnej perspektywie, autor zyskał dużą popularność wśród osób, które chcą zadbać o swoje zdrowie w sposób bardziej świadomy i niezależny od powszechnych zaleceń medycznych.