

Dorota **Augustyńskiak-Madejska**
Bożena **Biernot**

Jedz i bądź piękna!

Zdrowa dieta na każdą porę roku

kobieta
sensus.pl



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat
Projekt okładki: Agata Augustynik

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jedzib>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8961-3

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Część I

A Ty jak rozumiesz to przykazanie?	15
Co nagle, to po diable!	16
Powtórka z lekcji biologii	17
Dlaczego to takie ważne?	30
To nie moda, to konieczność	34
Jak trwoga, to do... dr Dąbrowskiej	41
Czym jest odżywianie endogenne?	43
Jak dużo? Czy na pewno?	54
Jeśli nie kalorie, to co?	60
Co z produktami typu light?	70
Czy pieczywo chrupkie rzeczywiście pomaga schudnąć?	74
Tłuszcz — wróg czy przyjaciel?	76
Bez niego ani rusz!	83
Czyżby jednak eliksir?	94
Bo tu przecież chodzi o Ciebie!	98
Prawda, że piękne przesłanie?	107

Część II

Dlaczego aż tyle jadłospisów?	113
Rozdział 1. Wiosna	117
Jadłospis dla rodziny	117
Przepisy	125
Jadłospisy dla poszczególnych grup krwi	127

Przepisy grupa 0	141
Przepisy grupa A	142
Przepisy grupa B	143
Przepisy grupa AB	144
Jadłospis bez glutenu, jajek, mleka i drożdży	145
Przepisy	152
Rozdział 2. Lato	155
Jadłospis dla rodziny	155
Przepisy	163
Jadłospisy dla poszczególnych grup krwi	165
Przepisy grupa 0	179
Przepisy grupa A	180
Przepisy grupa B	181
Przepisy grupa AB	182
Jadłospis bez glutenu, jajek, mleka i drożdży	183
Przepisy	190
Rozdział 3. Jesień	193
Jadłospis dla rodziny	193
Przepisy	201
Jadłospisy dla poszczególnych grup krwi	203
Przepisy grupa 0	217
Przepisy grupa A	218
Przepisy grupa B	219
Przepisy grupa AB	220
Jadłospis bez glutenu, mleka, jajek i drożdży	221
Przepisy	228
Rozdział 4. Zima	231
Jadłospis dla rodziny	231
Przepisy	239
Jadłospisy dla poszczególnych grup krwi	241
Przepisy grupa 0	255
Przepisy grupa A	256

. Spis treści

Przepisy grupa B	257
Przepisy grupa AB	258
Jadłospis bez glutenu, mleka, jajek i drożdży	259
Przepisy	266
Dodatek A Tabela produktów bezglutenowych	269
Dodatek B Tabela produktów zasadowczych i kwasotwórczych z indeksem glikemicznym i kaloriami	271
Bibliografia	279

Czy pieczywo chrupkie rzeczywiście pomaga schudnąć?

Kolejnym artykułem żywnościowym, który wielu osobom kojarzy się z odchudzaniem, jest niewątpliwie chrupkie pieczywo. Skoro chcesz wiedzieć, jak się odżywiać, by w parze z urodą szło zdrowie, zapraszam Cię do zapoznania się ze stanowiskiem naszego eksperta również w sprawie tego wyrobu.

Nie ma chyba lepszego symbolu diety odchudzającej niż chrupkie pieczywo. Pierwsze, co robi wiele osób przy zmianie sposobu odżywiania, to wprowadzenie właśnie tego produktu. Bo taki lekki, bo taki niskokaloryczny, bo... — powodów jest mnóstwo. Z reguły jednak na pierwszym miejscu wymienia się niską wartość kaloryczną. Zgodnie z dietami opartymi na ograniczaniu kalorii im mniej energii dostarcza produkt, tym lepiej. Niewątpliwie pieczywo chrupkie można zaliczyć do artykułów niskokalorycznych. Czy jednak faktycznie pomaga schudnąć?

Chleb chrupki jest reprezentantem licznej grupy produktów spożywczych, jakimi są ekstrudaty. Proces ekstrudowania przebiega w specjalnie przeznaczonych do tego urządzeniach, w których np. mąkę poddaje się wysokiemu ciśnieniu i temperaturze. Kiedy mąka zaczyna się lepić, można z niej formować dowolne kształty. Po wypchnięciu jej z maszyny, w wyniku nagłego spadku ciśnienia i temperatury, produkt prawie dziesięciokrotnie zwiększa swoją objętość. Charakterystyczną cechą ekstrudatów jest to, że są chrupkie, łatwo mięknią w ustach i mają specyficzny smak. Z żywieniowego punktu widzenia najważniejsza jest druga z wymienionych cech. Co to oznacza, że „łatwo mięknie w ustach”? Ni mniej, ni więcej tylko to, że bardzo szybko ulega strawieniu. Możesz zrobić mały eksperyment. Spróbuj doprowadzić w ustach do konsystencji papki kęs chleba tradycyjnego i chleba chrupkiego. Od razu widać, jak pod wpływem śliny szybko rozpuszcza się ten drugi. Praktycznie, by powstała papka, wcale nie trzeba się napracować.

Efekt jest taki, że chleb chrupki bardzo szybko się trawi, a produkty tego procesu zostają równie błyskawicznie wchłonięte. Skutkuje to... gwałtownym wzrostem stężenia glukozy we krwi. Glukoza jest jedynym źródłem energii dla czerwonych krwinek i podstawowym dla mózgu. W skrócie można powiedzieć, że Twój organizm kocha świeżą glukozę — tę, którą dostarczasz mu wraz z pożywieniem, dlatego że jest mu niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Jednak zbyt szybki i zbyt duży wzrost stężenia tego cukru we krwi uruchamia mechanizm obronny — wyrzut insuliny. Koniecznie trzeba pamiętać, że nadmiar glukozy jest dla organizmu zabójczy. Tak jak zostało to już wcześniej powiedziane i w zabawny sposób zilustrowane, insulina produkowana jest przez trzustkę, a jej zadaniem jest wprowadzenie glukozy do komórek. Problem tkwi w tym, że insulina odkłada również tkankę tłuszczową, szczególnie tę na wysokości pępka. Ze względu na to, że po spożyciu chrupkiego pieczywa, na skutek wysokiego stężenia glukozy, następuje duży wyrzut tego hormonu, paradoksalnie produkt uznawany za sprzyjający odchudzaniu powoduje tycie!

Ale to jeszcze nie koniec problemów. Kiedy poziom glukozy jest wysoki, insulina nigdy nie „ściąga” go do poziomu wyjściowego. Sprowadza go znacznie niżej, co skutkuje stanem hipoglikemii. W tym momencie pojawia się... głód, który musisz natychmiast zaspokoić. Chlebem chrupkim nie można się najeść. Najgorsze jest to, że ciągłe sięganie po ten produkt powoduje gwałtowne wzrosty i spadki stężenia glukozy we krwi. Trzustka jest obciążona ciągłą produkcją insuliny i jej dużymi wyrzutami, a Ty nieświadomie pracujesz w ten sposób na kilka dość groźnych chorób. Jak to się dzieje?

Wróćmy jeszcze do funkcji insuliny. Jak już wspomniałam (i jak było to wyjaśnione w jednym z poprzednich rozdziałów), wprowadza ona cząsteczki glukozy do komórek. Wyobraź sobie taką sytuację: Ktoś stoi za Twoimi plecami i cały czas mówi. Mówi i mówi. W pierwszym momencie nawet przejmujesz się tym, co ma do powiedzenia. Po jakimś czasie przestajesz zwracać na niego

uwagę. Wyłączasz się. Tracisz na niego wrażliwość. Przestajesz go zauważać. To samo dzieje się z komórkami, które ciągle bombardowane przez insulinę tracą wrażliwość na nią. Jest to tzw. insulinooporność komórek. Stan ten odpowiada za powstawanie otyłości brzusznej, cukrzycy typu II, nadciśnienia, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca — zespołu metabolicznego, z którym boryka się coraz więcej osób. Do tego stanu może właśnie przyczynić się spożywanie niskokalorycznego, tak powszechnie rekomendowanego chleba chrupkiego!

Czy oznacza to, że produkt ten jest na wskroś zły? Nie. Należy jednak mieć świadomość tego, że to, co promowane jest jako light, nie zawsze sprzyja odchudzaniu, a wartość energetyczna nie jest jedynym czynnikiem, który wpływa na to, czy uda Ci się spalić tkankę tłuszczową.

— Ewa Mirkowicz

Tłuszcz — wróg czy przyjaciel?

Wiesz już, czym są produkty typu light. Potrafisz podjąć decyzję, czy w trosce o ładną sylwetkę warto sięgać po chrupkie pieczywo. A co z tłuszczem? O wyjaśnienie tego, co ma on do zrobienia w Twoim organizmie, poprosiłam zaprzyjaźnioną panią psycholog, absolutną fankę ludzkiego mózgu.

To Agata Górka, osoba specjalizująca się w rehabilitacji neuropsychologicznej.

Czy Ty też znasz ten rytm? Bezsenna noc, przemęczenie i pojawiający się nagle kryzys. Byle by go przetrwać. Później jakoś to będzie. Niepostrzeżenie rośnie lista niezalatwionych spraw. Pojawiają się trudności z organizacją dnia. Codzienne obowiązki, które do niedawna nie stanowiły problemu, zaczynają Cię przerastać. Do tego ta nieznośna dekoncentracja! Zauważasz drobne, ale jednak coraz częstsze kłopoty z pamięcią. Przecież jeszcze dwa miesiące temu było całkiem dobrze. Zastanawiasz się, co za tym stoi. Może

nawet przez chwilę zdarza Ci się pomyśleć: „No tak, przecież lat mi nie ubywa. Prawdą jest, że to, co wcześniej sprawiało tyle przyjemności, dziś bez większego żalu zamieniam na drzemkę. Wypad za miasto? Chętnie, gdyby nie podróż, którą ostatnio jakoś źle znoszę. Łatwiej niż kiedyś wpadam w złość. Irytuję się, gdy trzeba na coś czekać. Elixir młodości? Chyba tylko w bajkach! W realnym świecie nie istnieje”.

Jeśli to też Twoja rzeczywistość, zachowaj spokój. Odczuwanie takiego stanu da się wytłumaczyć. Wiele wskazuje na to, że przegrał się mechanizm zawiadujący całym Twoim organizmem. Przestaje dawać radę, bo (z pewnością niechcący) został przez Ciebie... zagłodzony. Od dawna już jedzie na rezerwach rezerw. Dlatego zanim zasiadłszy w fotelu, zaczniesz rozmyślać o tym, co z Tobą nie tak, i może nawet zacząć żegnać się z młodością, mam dla Ciebie dobrą wiadomość. To się da naprawić. Najpierw jednak uśmiechnij się do niezwyklego skarbu, którym wciąż dysponujesz. Mam na myśli nie co innego, jak właśnie Twój mózg. A mnie pozwól pokazać Ci, jak może być dobrze, gdy już bardziej świadomie zaczniesz traktować go we właściwy sposób. Nie wiesz, czego od Ciebie potrzebuje? To można wywnioskować właśnie z Twojego samopoczucia i nastroju. To dlatego, że ten absolutnie wyjątkowy narząd kryje odpowiedzi na większość pytań dotyczących Twoich emocji, kondycji psychicznej i zdrowia. I choć nie masz możliwości, by zajrzeć do jego wnętrza, przynajmniej pobieżne poznanie budowy tego niezwyklego organu pozwoli Ci nie dopuszczać do jego osłabiania. A jeśli już takowe się zdarzy, będziesz w stanie wystarczająco szybko właściwie zareagować.

Mózg potrzebuje energii. Uzyskuje ją dzięki naczyniom krwionośnym dostarczającym komórkom tlen i glukozę. Jednak swoje istnienie zawdzięcza wodzie i... tłuszczowi. W 80% mózg zbudowany jest z wody. Natomiast aż 60% jego suchej masy to właśnie lipidy. Tak, tak, mózg to prawdziwy tłuscioch! Pokrywająca obie jego półkule pofałdowana kora, która po wygładzeniu i rozprostowaniu zajęłaby powierzchnię 2 m², zbudowana jest

przede wszystkim z tłuszczu. Podzielona na cztery płaty zarządza mnóstwem funkcji. Między innymi odbiera i przetwarza wrażenia zmysłowe: węch, wzrok, słuch i dotyk. Odpowiada za planowanie (choćby zakupów). Zawiaduje wykonywaniem ruchów, czyli wszystkim, co robisz ze swoim ciałem. To właśnie ona ma wpływ na to, w jaki sposób w tej chwili trzymasz książkę. Jej zadaniem jest kierowanie procesami poznawczymi, takimi jak myślenie, pamięć, uwaga i koncentracja (np. na tekście, który właśnie czytasz). Odpowiada również za funkcje językowe, czyli zdolność mówienia, rozumienia mowy i pisma. Mimo że trudno sobie to wyobrazić, jeden galaretowaty organ ma wpływ na Twoje samopoczucie, kondycję fizyczną, możliwości intelektualne i wygląd. Reguluje Twoje emocje (te adekwatne i nieadekwatne) i motywacje.

Jak to się dzieje?

W mózgu znajdują się substancje chemiczne zwane neurotransmiterami. Działając w różnych jego miejscach, służą do przeniesienia informacji. Dzięki ich obecności organizm działa, jak należy. Dwa spośród najważniejszych z nich to powszechnie znane jako hormony szczęścia serotonina i dopamina. Właściwy ich poziom sprawia, że nie gaśnie motywacja i zaangażowanie. Dzięki nim (hormonom) odczuwasz przyjemność i satysfakcję. Dbasz o zdrowie i wygląd. Porządnie się wysypiasz i kontrolujesz emocje. Pogoda ducha, nieschodzący z twarzy uśmiech, wiara we własne możliwości, gotowość do podejmowania wyzwań — wszystko to drzemie w Tobie. Bywa jednak, że Twój potencjał jest wygaszany. Słabnie koncentracja i pamięć. Pojawiają się zaburzenia rytmu snu i czuwania. Te, jak nietrudno się domyślić, wpływają na pogorszenie kondycji, zarówno fizycznej, jak i w sferze psyche. Wkrada się niepokój. Łatwiej o rozdrażnienie. Co więcej, dokonywanie wyborów i podejmowanie najprostszych decyzji okazuje się niemałym wysiłkiem. To wtedy rezygnujesz z dawno obranych celów. Przez spadek motywacji tracisz nadzieję i wiarę. Jakby tego było mało, zaburzenia poziomu dopaminy i serotoniny wpływają także na apetyt. Ponieważ podjadanie między głównymi posiłkami to sztu-

czny sposób pobudzania mózgowych ośrodków przyjemności i nagrody, przybierasz na wadze. Kiedy jest Ci smutno, chętniej sięgasz po bogate w cukier produkty powodujące „węglowodanowy haj”. Niestety, zaraz po nim następuje gwałtowny spadek serotoniny, hormonu odpowiadającego za tę chwilową ulgę i ulotne szczęście. To sprawia, że smutek się pogłębia. Obniżony napęd przekłada się na przyrost wagi lub jej drastyczny spadek. Problemy z łaknieniem wywołują lawinę zmian, które dość szybko odbijają się na urodzie. Wkrada się apatia i spadek libido. Kiedy brakuje sił, zrozumienie przyczyny doświadczanych trudności nie jest łatwe. Nie sprzyja temu przedłużający się stan kiepskiej formy. Nie pomagają też drastycznie słabnące zdolności poznawcze i intelektualne. Kiedy wszystko idzie nie tak, jak sobie życzysz, cichną emocje. Pojawia się obojętność. Warto wiedzieć, że to już istotny objaw depresji, choroby, której rozwój bardzo często jest maskowany i długo przebiega niezauważony. Poprawa nie zależy od tego, czy weźmiesz się w garść, ale od tego, czy organ zawiadujący Tobą przywróci do pracy na właściwym mu poziomie. Chcesz wiedzieć, jak to zrobić?

Popraw kondycję swojego mózgu. Jak już zostało powiedziane, ma ona związek z poziomem konkretnych hormonów. Pojawiła się też informacja, że duża część tego arcyważnego organu to, prócz wody, tłuszcz. A skoro tak, mózg potrzebuje wody i tłuszczu. To właśnie z niego powstają wspomniane neurotransmitery. To również dzięki niemu występują one w odpowiednich proporcjach. Zapewne zdajesz sobie sprawę, że jak woda wodzie, tak i tłuszcz tłuszczowi nierówny. W takim razie jaki jest dla Twojego mózgu najlepszy?

Ta najważniejsza z zainstalowanych w Tobie maszyn potrzebuje niezakłóconego dostępu do kwasów tłuszczowych, które w swojej nazwie mają dwa ważne określenia: nienasycone i niezbędne (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe). To właśnie te terminy pomogą Ci odróżnić tłuszcze korzystne dla zdrowia od tych, które Ci nie sprzyjają. Źródłem tych, które powinny zainteresować Cię

najbardziej, jest tłuszcz pokarmowy. Chodzi o kwasy omega-3 i omega-6. O pozyskanie tych drugich specjalnie starać się nie musisz. W Twojej diecie i bez szczególnego wysiłku jest ich zwykle zbyt dużo i właśnie ten nadmiar bywa problematyczny. Skoncentrujmy się zatem na tych, których zazwyczaj jest o wiele za mało, czyli omega-3. Ich reprezentantami są kwasy DHA (dekozaheksaenowy) i EPA (eikozapentaenowy). To właśnie z nimi warto nie tylko solidnie się zaznajomić, ale i zaprzyjaźnić. Najlepiej na zawsze. Nie bez powodu w pełnej nazwie kwasów omega-3 występuje przymiotnik „niezbędne”. Organizm nie potrafi sam wytworzyć ich w wystarczającej ilości, a skoro tak, nie masz innego wyjścia, jak zadbać o ich regularną dostawę. Możesz pozyskać je z produktów spożywczych. Możesz też rozważyć alternatywny sposób ich dostarczania w postaci wysokiej jakości suplementu. To, czego dokonują kwasy omega-3, jest w stanie zadowolić każdego. Właśnie one stanowią 50% wszystkich tłuszczów budujących mózg. To tłumaczy ich bezpośredni wpływ na poprawę nastroju, kontrolę zachowania i dobry humor. NNKT nie tylko usprawniają pracę mózgu, ale także poprawiają wygląd. To prawdziwi strażnicy Twojego zdrowia i urody. We krwi osób chorujących na depresję i inne zaburzenia emocjonalne odnotowuje się bardzo niski poziom omega-3. Nic więc dziwnego, że w czasach antycznych lekarstwem na depresję była potrawka ze zwierzęcego... mózgu. Wyjątkowo niskie poziomy kwasu DHA we krwi występują u matek, które dotyka depresja po urodzeniu dziecka. Jeśli podczas ciąży kobieta obok niezbędnego kwasu foliowego i żelaza nie przyjmuje kwasów tłuszczowych omega-3, bez wątpienia naraża na niepotrzebne ryzyko siebie, ale przede wszystkim dziecko. To dlatego, że kwasy, o których mowa, wpływają na prawidłowy rozwój układu nerwowego, poznawczego, emocjonalnego oraz zmysłu wzroku. Przyjmowane przez mamę podczas ciąży wspomagają dojrzewający mózg i serce malucha. Również karmiąc piersią, matka ma szansę uzupełniać kwasy omega-3 w organizmie dziecka.

		Włosna			
		Grupa krwi 0	Grupa krwi A	Grupa krwi B	Grupa krwi AB
7. DZIEŃ	ŚNIADANIE (po przebudzeniu) 7.00 – 8.00	Słodki ryż z prosem, kardamonem i imbirem	Słodki ryż z prosem, kardamonem i imbirem	Słodki ryż z prosem, kardamonem i imbirem	Słodki ryż z prosem, kardamonem i imbirem
	II ŚNIADANIE Nie później niż 11.00	Kielki sojowe z kwaśnym jabłkiem, cykorią i olejem sezamowym	Kielki lucerny z kwaśnym jabłkiem, cykorią i olejem sezamowym	Kielki lucerny z kwaśnym jabłkiem, cykorią i olejem sezamowym	Kielki lucerny z kwaśnym jabłkiem, cykorią i olejem sezamowym
	OBIAD Okolo 13.00	Aromatyczny gulasz sojowy z warzywami, kasza gryczana, ćwikła z chrzanem	Aromatyczny gulasz sojowy z warzywami, kasza gryczana, ćwikła z chrzanem	Gulasz z boczniaków z warzywami, kasza jęczmienna, ćwikła z chrzanem	Aromatyczny gulasz sojowy z warzywami, kasza jęczmienna, ćwikła z chrzanem
	PODWIECZOREK 15.00 – 16.00	Surówka z marchewki z kielkami brokułów, cukinią, czerwoną cebulką i mielonym złotym siemieniem lnianym	Surówka z marchewki z kielkami brokułów, cukinią, czerwoną cebulką i mielonym złotym siemieniem lnianym	Surówka z marchewki z kielkami brokułów, cukinią, czerwoną cebulką i mielonym złotym siemieniem lnianym	Surówka z marchewki z kielkami brokułów, cukinią, czerwoną cebulką i mielonym złotym siemieniem lnianym
	KOLACJA 18.00	Naleśniki z mąki orkiszowej na mleku ryżowym z powidłami śliwkowymi	Naleśniki z mąki orkiszowej na mleku ryżowym z powidłami śliwkowymi	Naleśniki z mąki orkiszowej na mleku ryżowym z powidłami śliwkowymi	Naleśniki z mąki orkiszowej na mleku ryżowym z powidłami śliwkowymi

Przepisy

Salatka z gotowanych buraków

DLA GRUP: 0, A, B, AB

Składniki:

- 1 duży burak
- 60 g koziego sera
- 30 g płatków migdałów
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- kilka listków bazylii
- sól, czosnek

Sposób wykonania:

Dzień wcześniej ugotuj buraka w skórce (1 burak na osobę).

Wystudzonego buraka obierz i pokrój w kostkę. Ser kozi pokrój w plastry. Wymieszaj oliwę z siekaną bazylią, solą i gniecionym ząbkiem czosnku, dodaj do buraczków i płatków migdałowych.

Podawaj ze zrumienionymi w tosterze grzankami z chleba orkiszowego.

Smacznego!

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Zajrzyj do dietetycznego skarbcza z przepisami na cały rok!

- Zdrowe odżywianie, detoksykacja i dieta bezglutenowa, czyli jak działa Twój organizm
- Jadłospisy od wiosny do zimy, czyli co warto uwzględnić w diecie w każdym sezonie
- Produkty bezglutenowe, kwaso- i zasadotwórcze, czyli do czego przydają się ściągi

O zdrowym odżywianiu napisano już pewnie miliony książek. W każdej księgarni zalegają stopy podobnej literatury — a miliony ludzi nadal borykają się z problemami zdrowotnymi lub otyłością. I często nie pomagają im żadne diety cud. Jeśli i Ty cierpisz na nadwagę albo przewlekłą chorobę o nieustalonym podłożu, niewykluczone, że przyczyna tkwi w nieodpowiednim pożywieniu. Może masz jakąś nietolerancję pokarmową albo niezdiagnozowaną celiakię? A może Twój organizm nie umie poradzić sobie ze strawieniem jajka albo mleka? Może jesz to, co jest niedobre dla Twojej grupy krwi?

Bez sprawdzenia, jak rzeczywiście wygląda sytuacja, i ustalenia właściwej dla Ciebie diety nie masz większych szans na poprawę zdrowia i urody. Ale nie martw się — z tą książką podjęcie odpowiednich działań stanie się znacznie prostsze. Jej pierwsza część zawiera mnóstwo informacji o funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz produktach, które wspomagają go lub obciążają. Natomiast w drugiej, obszerniejszej części znajdziesz moc pysznych przepisów na cztery pory roku dla całej rodziny — także takiej, w której każdy ma inną grupę krwi. Autorki zadbały o to, by skompletować pełne, całodzienne jadłospisy, zbilansowane pod kątem wartości odżywczych, witamin i kalorii. I zapraszają Cię na swoją ucztę! Jedz smacznie i zdrowo!

Zdrowa dieta na co dzień to zdrowie na zawsze!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 25532



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 220 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

cena: 39,00 zł

ISBN 978-83-246-8961-3



9 788324 689613