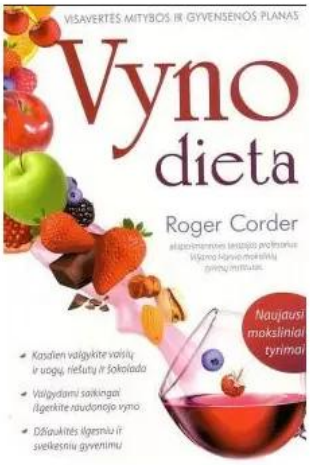
Vyno dieta, Roger Corder



Vyno dieta yra natūralios visavertės mitybos ir gyvensenos planas visiems suaugusiems - ir vyno mėgėjams, ir jo nevartojantiems.

8,46 € su PVM

Prekės kodas: 1.307-251.01

Prekės galimos pakuotės ar tipai:

Prekės aprašymas:

Visavertės mitybos ir gyvensenos planas

"Vyno mėgėjai dažniausiai būna sveikesni ir gyvena ilgiau."
Profesorius Rodžeris Korderis daug metų tyrinėjo vyno poveikį sveikatai ir pastebėjo, kad vyno mėgėjai rečiau serga širdies ligomis, diabetu ir senatvine silpnaprotyste. O jei bandytume suderinti saikingą gėrimą su sveika mityba ir tinkamu gyvenimo būdu? Knygos autorius neabejoja, kad toks derinys tikrai padėtų pasiekti optimalią gerovę.

Skaitydami “Vyno dietą”
- sužinosite, kiek reikėtų vartoti raudonojo vyno, kad jis ne kenktų, o padėtų palaikyti gerą sveikatą
- susipažinsite su raudonojo vyno sudėtinėmis dalimis – natūraliomis augalinėmis medžiagomis polifenoliais, kurie saugo nuo širdies ligų, diabeto, senatvinės silpnaprotystės ir vėžio
- atrasite, koks vynas teikia didžiausią naudą sveikatai
- sužinosite, kaip papildyti savo kasdienę mitybą polifenolių turinčiais produktais
- suprasite, kuo žalinga dieta, kurios šiuo metu jūs laikotės
- 50 puikių lengvai pasigaminamų patiekalų receptai ir 2 savaičių valgiaraščio planas padės jums pradėti sveikiau maitintis

"Vyno dieta" yra natūralios visavertės mitybos ir gyvensenos planas visiems suaugusiesiems – ir vyno mėgėjams, ir jo nevartojantiems

Kasdien valgykite vaisių ir uogų, riešutų ir šokolado
Valgydami saikingai išgerkite raudonojo vyno
Džiaukitės ilgesniu ir sveikesniu gyvenimu

Naujausi moksliniai tyrimai

Sveikata — jūsų rankose
Pastebėta, kad sveikiausi ilgaamžiai gyvena Sardinijoje, Graikijoje, pietvakarių Prancūzijoje. Čia žmonės valgo daugiau šviežių ir neperdirbtų produktų, kasdien išgeria po vieną ar dvi taures vyno. Tenykščiai gyventojai linkę manyti, kad rūpinimasis savo sveikata užtikrina kokybiškesnį ir ilgesnį gyvenimą, nepriklausomą nuo medicininės priežiūros.

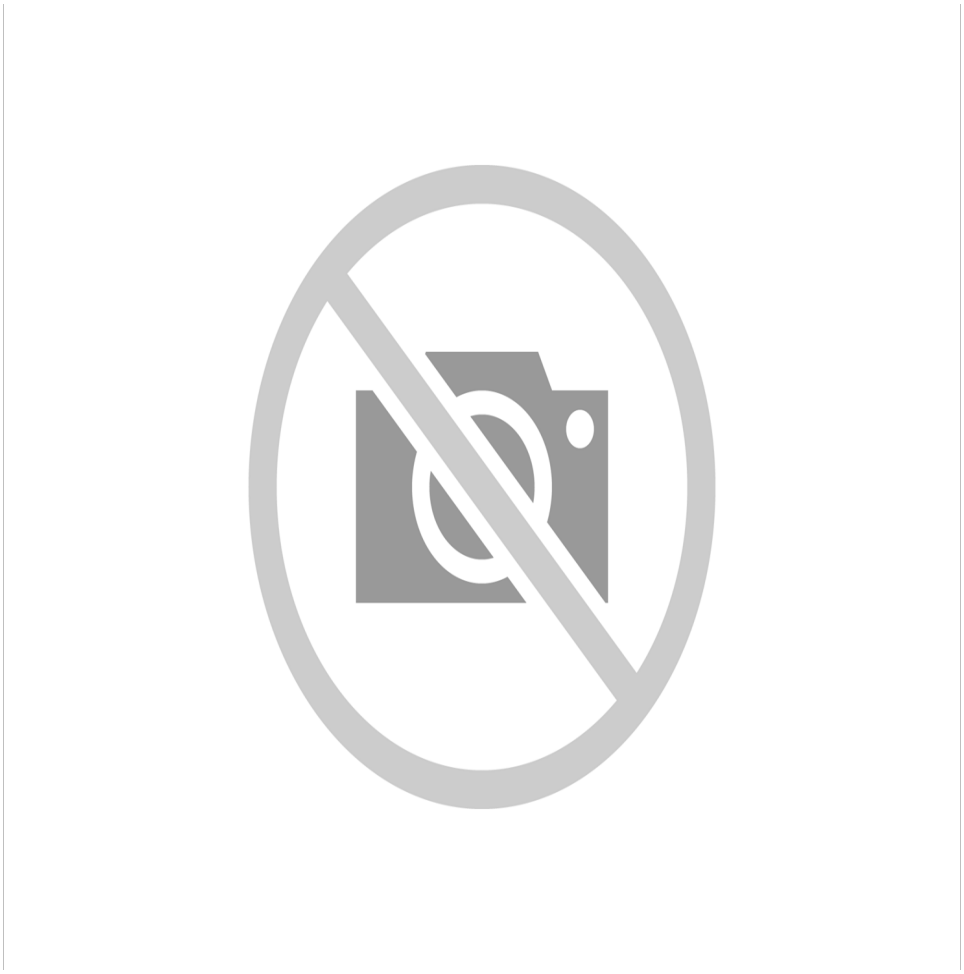
Ką valgote, tas ir esate
Dieta paprastai suprantama kaip valgių ir gėrimų ribojimo režimas siekiant sumažinti kūno svorį, tačiau atsisakius tam tikrų produktų, organizmui gali pritrūkti reikalingų medžiagų, o tai kenkia sveikatai. Šioje knygoje rasite patarimų, kaip maitintis, kad būtumėte sveiki, ir saikingai vartojant vyną puikiai jaustis.

Vynas ir sveikata
„Vyno dietos“ patarimai pagrįsti maisto ir vyno tyrimais, taip pat sveikiausių ilgaamžių žmonių gyvenimo būdo pavyzdžiais.

Vynas saugo kraujagysles
Sveikos kraujagyslės lemia gerą širdies, smegenų ir kitų organų būklę, taip pat padeda išvengti vėžio. Mokslinių tyrimų metu vyne buvo atrasta kraujagysles apsaugančių medžiagų. Procianidinai – sveikiausia vyno sudedamoji dalis.

Procianidinų magija
Nenorite gerti alkoholio? Puiku, galite kitaip papildyti kasdienį racioną kraujagysles saugančiais polifenoliais: procianidinų gausu spanguolėse, kakavoje, šokolade, granatuose, graikiniuose riešutuose.

Kaip sveikam sulaukti šimto metų?
Knygos autorius, pristatydamas savo sukurtas taisyklingos mitybos ir aktyvaus gyvenimo būdo rekomendacijas, pataria rūpintis savo sveikata visą laiką ir linki senatvę pasitikti kaip malonų išsaugoto gyvybingumo laikotarpį.

- 249 puslapiai, minkštas viršelis.
- Autorius: Roger Corder, eksperimentinės terapijos profesorius, Viljamo mokslinių tyrimų institutas
- Leidykla: Jotema UAB, 2009 metai
- Viršelis: minkštas

Nuotraukų galerija: