



Dieta ketogeniczna

Cena	49.40 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788364278716
Kod EAN	9788364278716
Producent	Vital
Autor	Bruce Fife

Opis produktu

Przez ostatnie trzydziestolecie bardzo intensywnie promowano diety niskotłuszczowe. Dlaczego więc jesteśmy coraz grubszy i bardziej podatni na choroby? Nasze ciała potrzebują tłuszczu, ponieważ jest ON niezbędny dla zdrowia, a idealnym sposobem na poradzenie sobie z epidemią chorób serca i otyłością jest dieta ketogeniczna.

Autor, dietetyk, znawca zdrowego odżywiania i badacz leczniczych właściwości kokosa, prezentuje wyniki najnowszych, przełomowych badań naukowych na temat różnego rodzaju tłuszczów. Analizuje ich właściwości i wpływ na zdrowie. Obala wiele powszechnych mitów i błędnych przekonań na ich temat. Te wyniki zaskoczą również Ciebie. Szczególną uwagę poświęca jednemu z najbardziej niezwykłych produktów wspomagających odporność, którym jest olej kokosowy.

Zaprezentowany w książce rewolucyjny program przywracania równowagi organizmu powstał nie tylko w celu uzyskania szczupłej sylwetki, ale przede wszystkim, aby odzyskać zdrowie. Głównie opiera się na spożywaniu naturalnych produktów i najbardziej sprzyjających zdrowiu tłuszczów. Jego skuteczność udowodniono w leczeniu otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, przewlekłego zmęczenia, nadciśnienia, a także wielu innych.

Autor podaje zasady diety, dzięki którym z łatwością przyspieszysz przemianę materii, zwiększysz poziom energii i unormujesz temperaturę ciała. Poznasz metody, jak dzięki zdrowym tłuszczom poprawić funkcje tarczycy, usprawnić pracę serca czy ustabilizować poziom cholesterolu. Zdrowie dzięki tłuszczom.

liczba stron: **492**
 format: **14.5x20.5cm**
 oprawa: **miękka**