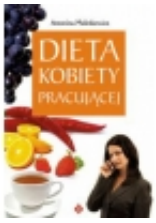
Dane aktualne na dzień: 25-04-2024 03:20

Link do produktu: https://www.fraida.pl/dieta-kobiety-pracujacej-p-1531.html



Dieta kobiety pracującej

Cena	**19.00 zł**
Dostępność	**zostało tylko kilka sztuk**
Numer katalogowy	**9788373772434**
Kod EAN	**9788373772434**
Producent	**Studio Astropsychologii**
Autor	**Antonina Malinkiewicz**

Opis produktu

Najważniejsze to być zdrową i zadowoloną z życia kobietą! Warto o tym pamiętać, warto o to zadbać. Żeby wiedzieć jak to zrobić warto przeczytać tę książkę! Tak wiele różnorodnych porad o zdrowym odżywianiu dla każdej kobiety w tak doskonałym poradniku.
Kobiety z reguły dzielą się na te, które się odchudzały, odchudzają lub będą się odchudzać. Dlatego zawsze warto mieć taką książkę przy sobie. Jest ona bowiem poradnikiem dla każdej kobiety - i dla kobiety pracującej na etacie i tej pracującej w domu. Niezależnie od tego, czy jesteś kobietą z nadwagą większą lub mniejszą, czy też masz tylko jeden koszmarny kilogram więcej niż byś chciała, ta książka jest dla Ciebie.
Opisy diet, witamin, składników mineralnych, praktyczne porady zdrowotne, słowniki kalorii, prawdy i mity o zdrowym odżywianiu i wiele ciekawych informacji - tak bogata propozycja rzadko trafia na rynek księgarski.
Jesteś wyjątkową kobietą, a dzięki tej książce całkowicie siebie zaakceptujesz.

Antonina Malinkiewicz - autorka bestsellerowej książki Odżywianie zgodne
z grupą krwi, która doczekała się już kilku wydań! Ukończyła Studium Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu na kierunku terapii naturalnych. Dyplomowana bioterapeutka i radiestetka.

Spis treści:

Wstęp 9
Prawidłowa waga ciała kobiety 13
Składniki odżywcze diety 17
Witaminy potrzebne do prawidłowej diety 23
Składniki mineralne diety 41
Podsumowanie znaczenia składników odżywczych w diecie 51
Owoce i warzywa - ważny element diety 53
Co należy wiedzieć o najczęściej stosowanych dietach 57
Funkcjonujące rodzaje diet odchudzających: 61
Dieta oczyszczająca 61
Dieta dla pracujących 68
Zdrowa dieta 71
Dieta bogatoresztkowa 74
Dieta bez gotowania 75
Dieta 1200 kalorii 77
Dieta hollywoodzka 80
Dieta niełączenia 82
Dieta Andersona 84
Dieta Cambridge 85
Dieta Atkinsona 87
Dieta Montignaca 88
Dieta kopenhaska 91
Monodiety 94
Dieta makaronowa 98
Dieta krótkoterminowa 98
Dieta odmładzająca Gayelorda Hausera 103
Czy korzystać z diet krótkoterminowych? 111
Diety długoterminowe lub na zawsze 113

Dieta śródziemnomorska 113
Dieta wegetariańska 110
Dieta makrobiotyczna 124
Dieta według pięciu przemian 129
Dieta zgodna z grupą krwi - wszystkie grupy 133
Dieta dla osób z grupą krwi O 134
Dieta dla osób z grupą krwi A 145
Dieta dla osób z grupą krwi B 152
Dieta dla osób z grupą krwi AB 159
Jak robić zakupy i czy należy robić zapasy 167
Najczęstsze choroby dotykające kobiety spowodowane są złym odżywianiem 171
Osteoporoza - jedna z najczęstszych dolegliwości kobiet - nie tylko tych starszych 173
Alergiczki - skąd się biorą 177
Cellulit - diagnostyka i profilaktyka antycellulitowa 181
Dieta antycellulitowa 182
Co najbardziej szkodzi nam w kupowanych produktach spożywczych 189
Żywność genetycznie modyfikowana 191
Odpoczynek, bez niego nie ma zdrowia 193
Omówmy to sobie raz jeszcze 197
Pijmy herbatę zieloną i czerwoną 199
Etapy zrzucania wagi 201
Jak łatwo kontrolować spożyte kalorie 205
Bibliografia 221

Fragment:

Szczęście to wielkie,
że zdrowia nie można kupić za pieniądze,
bo by wszystko wykupili bogacze,
a dla biednych nic by nie zostało.
Karol Juliusz Weber

To, że nawyki żywieniowe odgrywają istotną rolę w zapobieganiu i w rozwoju wielu jednostek chorobowych, do których należą między innymi: choroby sercowo-naczyniowe (choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze), otyłość, cukrzyca typu II, próchnica zębów, jak też niektóre nowotwory, kamica żółciowa czy dna moczanowa, wiadomo nie od dziś, ale czy chcemy coś zrobić, by zmienić ten stan rzeczy?
Poradnictwo żywieniowe i dietetyczne stanowi dzisiaj poważny rozdział wiedzy medycznej i nauk pokrewnych. Wynika to z faktu, że wiele chorób, np. otyłość, zawdzięczamy złym nawykom żywieniowym, jak też wiele chorób wymaga odpowiedniej diety, ażeby nastąpiła poprawa zdrowia.
Książka niniejsza jest z założenia poradnikiem dla kobiety zdrowej, choć nie zawsze zadowolonej z powodu nadwagi - większej lub mniejszej. Czasami koszmarem staje się kilogram więcej niż byśmy chciały. Jeżeli chodzi ogólnie o kobiety, to większość z nas zalicza się do grupy, która się odchudzała, odchudza lub będzie odchudzała, dlatego też największe zainteresowanie budzą diety, które obiecują nam szybki spadek wagi, mniej obchodzą nas konsekwencje zdrowotne odżywiania. Przecież wiemy swoje - kobieta szczupła to kobieta zdrowa i szczęśliwa.
Można jednak powiedzieć, że niekoniecznie tak jest, wśród kobiet szczupłych znajdują się kobiety niezadowolone z życia i chore, a kobiety z nadwagą nie zawsze są niezadowolone i cierpiące. Większość naszych problemów spowodowana jest sposobem naszego myślenia o sobie i otaczającej nas rzeczywistości, nieakceptowaniu tego, co widzi się w lustrze i żadna opinia innej osoby, która postrzega nas inaczej, nie zmieni tego, co sobie wymyśliłyśmy na ten temat.
(...)

Kiedy i jak można spalać kalorie (obliczenia na godzinę)
aerobik - 228
bieg szybki - 800
bieg wolny - 400
ćwiczenia izometryczne - 250
gimnastyka - 250
gimnastyka intensywna - 550
gra w siatkówkę - 550
gra w tenisa - 650
gra w koszykówkę - 550
jazda konna - 250
jazda na rowerze 25 km/h - 350
jazda na rowerze 30 km/h - 700
jazda na rowerze 8 km/h - 40
jedzenie - 98
jogging - 400
leżenie - 75
mycie okien - 220
odkurzanie - 200

pastowanie podłogi - 179
pisanie na komputerze - 110
pływanie - 500
praca w ogródku - 270
prasowanie - 110
przemeblowywanie domu - 160
prowadzenie samochodu - 116
schodzenie z góry - 310
seks - 650
sen - 65
siedzenie - 100
spacer powolny - 200
spacer szybki - 350
sprzątanie - 120
stanie - 105
szycie - 97
śpiewanie - 122
taniec - 400
trzepanie dywanów - 360
wchodzenie po schodach - 950
wiosłowanie - 339
zamiatanie podłogi - 70
zawieszanie firanek - 320
zmywanie - 90

ISBN: **83-7377-243-X**
liczba stron: **224**
format: **165 x 240 mm**
oprawa: **twarda**