

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/pierwotne-cialo-pierwotny-umysl-p-3693.html>



Pierwotne Ciało Pierwotny Umysł

Cena	49.90 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788364818271
Kod EAN	9788364818271
Producent	Biały Wiatr
Autor	Norah Gedgaudas

Opis produktu

Unikalny przewodnik po diecie i stylu życia, łączący paleolityczne potrzeby naszego ciała z wynikami najnowszych badań z dziedziny żywienia, metabolizmu i biochemii. Książka, która łamie dotychczasowe paradygmaty i mity o żywieniu.

Książka "Pierwotne Ciało Pierwotny Umysł" łączy paleolityczne potrzeby naszego ciała z wyzwaniami, które stawia przed nami współczesny świat. Autorka, wykorzystując najnowsze odkrycia naukowe, zestawia je z podstawową dietą łowcy-zbieracza z czasów prehistorycznych. Czerpie informacje z obszernych badań z dziedziny fizjologii ewolucyjnej, biochemii, metabolizmu, żywienia, a także tych, dotyczących chorób przewlekłych i degeneracyjnych - i w ten sposób odkrywa, jak powinien wyglądać holistyczny styl życia, pozwalających uzyskać zdrowe ciało, umysł i długowieczność.

Gedgaudas ukazuje pierwotny rodowód i fizjologiczne podstawy diety o dużej zawartości tłuszczu, umiarkowanej ilości protein oraz pozbawionej skrobi. Ujawnia, jak ważne jest spożywanie odpowiedniej ilości kwasów omega-3 - niezbędnych naszemu mózgowi i układowi nerwowemu, lecz nieobecnych w diecie większości osób.

Wyjaśnia problemy żywieniowe związane ze zbożami, glutenem, soją, nabiałem i warzywami skrobiowymi. Tłumaczy, które tłuszcze w naturalny sposób wspierają zdrowie, a które mu szkodzą. Opisuje kluczową rolę witaminy D w zapobieganiu nowotworom i innym chorobom cywilizacyjnym, wagę tłuszczów nasyconych oraz cholesterolu.

Analizuje wpływ diety na zdrowie umysłowe, pamięć, funkcje poznawcze, równowagę hormonalną i starzenie się komórek. Szczegółowe wytyczne, przepisy i zalecenia dietetyczne zawarte w tej książce oferują czytelnikowi zrównoważone strategie podejścia do diety i ćwiczeń - mające co prawda podstawy w czasach pierwotnych, lecz będące jak najbardziej aktualne obecnie - które pozwolą zredukować stres i stany lękowe, zrzucić nadwagę, poprawić jakość snu i nastrój, dodadzą energii oraz zwiększą odporność, polepszą funkcjonowanie mózgu, ograniczą wydatki na jedzenie, a co najważniejsze zapewnią dłuższe i szczęśliwsze życie.

NORA T. GEDGAUDAS jest wykwalifikowaną terapeutką żywieniową i specjalistką w dziedzinie neurofeedbacku, prowadzącą od wielu lat własną praktykę w USA. Należy do Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Żywieniowej, Narodowego Stowarzyszenia Specjalistów w Dziedzinie Diety, Towarzystwa Żywienia i Metabolizmu oraz Fundacji Westona A. Price'a. Mieszka w Portland w stanie Oregon. Więcej informacji na stronie - www.primalbody-primalmind.com

liczba stron: **392**
format: **160 x 230 mm**
oprawa: **miękka**