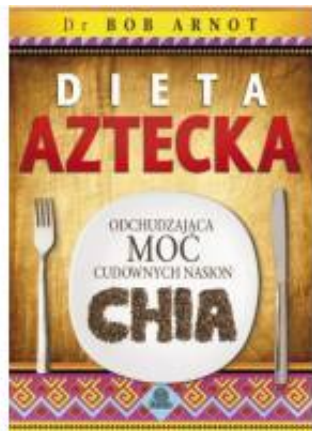


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/dieta-aztecka-arnot-bob-p-466.html>

Dieta aztecka - Arnot Bob

Cena	34,90 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	victorel_2108
Kod EAN	9788363965327

Opis produktu

Odkryj plan rewolucyjnej diety azteckiej, oparty na jadłospisie starożytnych Azteków, dzięki któremu przez wiele lat cieszyli się oni smukłą sylwetką oraz doskonałym zdrowiem. Główny składnik diety stanowi zbożowe złoto Azteków - cudowne nasiona chia! Zawierają one 8 razy więcej omega-3 niż hodowlany łosoś atlantycki, 6 razy więcej wapnia niż mleko, 3 razy więcej żelaza niż szpinak, 2 razy więcej błonnika niż otręby, 15 razy więcej magnezu niż brokuły, 4 razy więcej selenu niż len! Pod tym względem kilkakrotnie przebijają każdy rodzaj zdrowej żywności!

Łącz je z innymi, zaproponowanymi w książce produktami (ogólnodostępnymi i niedrogimi!), zgodnie z następującymi fazami:

Faza I to etap przyspieszenia metabolizmu, gwarantujący szybki i skuteczny spadek wagi; polega ona na codziennym wypijaniu trzech smoothie z chia.

Faza II podczas której popołudniowy koktajl zostanie zastąpiony odżywczym lunchem, dzięki czemu pokonasz typowy dla wielu diet okres stagnacji. W ten sposób odpowiednio zasilone ciało zwiększy swoją wydajność, a ty nabierzesz ochoty na ćwiczenia.

Faza III, czyli powrót do regularnych posiłków; w tym czasie dowiesz się, jak mądrze wybierać odżywcze pożywienie, zbierać przepisy kulinarne, jakie są sposoby na zdrowy sen i jak włączyć ćwiczenia fizyczne do swego życia.

Dzięki diecie ułożonej w ten sposób zrealizujesz pięć imponujących celów:

- Będziesz szczupły i syty.
- Wyeliminujesz bomby węglowodanowe.
- Pozbędziesz się stanów zapalnych i ustrzeżesz przed wieloma chorobami.
- Zapewnisz sobie składniki odżywcze najwyższej jakości.
- Twój mózg poczuje się doskonale.

Już dziś odkryj ten najlepszy podręcznik zdrowego, pysznego żywienia i stylu życia ostatnich lat. Znajdziesz w nim dwutygodniowe menu, przepisy na proponowane potrawy, listę odżywczych produktów i zestawienie produktów zastępczych, by dostosować to, co jesz, do tego, co ci smakuje. By było smacznie, szybko, niedrogo i zdrowo.

Fragment książki

Dieta aztecka zmieni twoje ciało, zdrowie, umysł, postawę i całe życie dzięki mocy starożytnej superżywności, jaką jest chia, a także dzięki wyeliminowaniu tych produktów, które sięgają spustoszenie w organizmie: bomb węglowodanowych (zaliczają się do nich między innymi: bajgle, precele, granola, naleśniki i wzbogacone spaghetti, czyli produkty podnoszące poziom cukru we krwi, a wywołujące uczucie głodu, kiedy poziom ten gwałtownie się obniża) oraz miotaczy płomieni (należą do nich: biała mąka, biały ryż i mączna tortilla, czyli produkty, które wywołują silne stany zapalne w organizmie).

Dwie trzecie Amerykanów stosuje dietę obfitą w te niebezpieczne pokarmy. Oznacza to, że najprawdopodobniej codziennie jedzą coś, co ma zgubny wpływ na ich poziom cukru we krwi, wagę ciała, zdrowie i nastrój! Nic dziwnego, że tak trudno im utrzymać wysoki poziom energii, przy jednoczesnych próbach zachowania diety! Krew większości ludzi stosujących klasyczną, pełną węglowodanów, zachodnią dietę stała się trującą, wrzącą miksturą złożoną ze zmodyfikowanych hormonów, podwyższonego poziomu lipidów, czynników powodujących stany zapalne, cholesterolu i cukru. Węglowodany tak bardzo podwyższają poziom cukru we krwi, że staje się ON nie do opanowania; gdy ulega gwałtownemu obniżeniu, rozpoczyna się paskudny cykl - wzmożone łaknienie węglowodanów prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi. W konsekwencji człowiek codziennie czuje się zmęczony i ospały. Brzmi znajomo? Powoli zaczynamy czuć się coraz gorzej, cierpimy na choroby serca, dostajemy udaru, pojawiają się: rak, cukrzyca, nadciśnienie, choroba Alzheimera, a w końcu umieramy.

Na szczęście ten cykl można szybko i z łatwością przerwać. Jest to tak proste, jak się wydaje. Zagrożenia te wyeliminujesz, zastępując produkty ze swojego obecnego jadłospisu tymi z diety azteckiej. Nie musisz czuć się zmęczony. Nie musisz być otyły. Szczuplejsza, tryskająca energią, zdrowiem i szczęściem wersja siebie jest możliwa.

Z niniejszej książki nauczysz się, jak można zmienić swoją dietę, odwołując się do najpomyślniejszej cywilizacji w historii.

[fragment rozdziału pierwszego książki, strony 19-20]

O autorze

Bob Arnot - lekarz, pisarz, entuzjasta fitness i sportów wytrzymałościowych; nazywany zagorzałym adwokatem chia; jest autorem 14 bestsellerów o najbardziej aktualnych problemach zdrowotnych, m.in. o tym, jak chronić się przed zawałem serca czy zapobiegać rakowi piersi i prostaty poprzez odpowiednią dietę. Dr Arnot to wielki miłośnik zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia. Obecnie zajmuje się produkcją i dystrybucją najwyższej jakości materiałów medycznych - przełomowych, potwierdzonych naukowo wyników badań o zapobieganiu chorob, świadomości zdrowotnej i edukacji żywieniowej - prezentując je na najpopularniejszych amerykańskich kanałach telewizyjnych. Był ON także korespondentem medycznym - za swą działalność otrzymał nagrodę Emmy TV. Pracował dla CBS This Morning, CBS Evening News, NBC Nightly News, Dateline NBC Today Show.

Redakcja: Beata Jarmuszewska

EAN: 9788363965327

Tłumacz: Ośliżło Ryszard

Ilość stron: 320

Oprawa: Miękka ze skrzydełkami

Tytuł: Dieta aztecka

Podtytuł: Odchudzająca moc cudownych nasion chia

Wydawca: Illuminatio

ISBN: 9788363965327

Autor: Arnot Bob

Tytuł oryg.: The Aztec Diet. Chia Power: The Super Foods That Gets You Skinny AND Keeps You Healthy

Format: 14.5x20.5cm

Język: angielski, polski

Rok wydania: 2013

Fragment: elibri

Model: 9788363965327