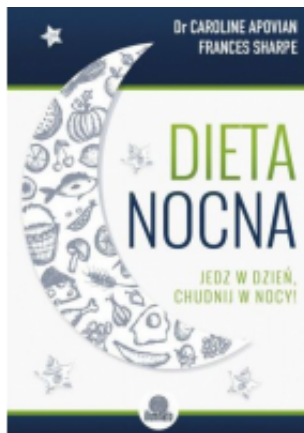


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/dieta-nocna-caroline-apovian-p-481.html>



Dieta nocna - Caroline Apovian

Cena	44,00 zł
Cena poprzednia	49,00 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	victorel_2149
Kod EAN	9788363965365

Opis produktu

Opis książki Dieta nocna - Apovian Caroline, Sharpe Frances

Poznaj pierwszą na świecie, potwierdzoną badaniami medycznymi, skuteczną metodę, która umożliwi utratę zbędnych kilogramów i dodatkowych centymetrów również podczas snu. Dieta nocna została opracowana w taki sposób, aby przynosić trwałe i błyskawiczne rezultaty – już po pierwszej nocy możesz zgubić nawet 1 kg, a podczas pierwszego tygodnia aż 4 kilogramy nadmiernej wagi.

Dieta nocna stworzona przez dr Caroline Apovian – ekspertkę w dziedzinie odżywiania i odchudzania – sprawia, że schudnięcie i utrzymanie wagi będzie prostsze niż kiedykolwiek przedtem. Innowacyjne połączenie dwóch metod odchudzania: diety postnej oraz diety proteinowej nie tylko przyspiesza chudnięcie, ale również usuwa typowe przeszkody utrudniające osiągnięcie długotrwałego efektu.

Pierwsza faza – jednodniowa – pobudza natychmiastową utratę wagi, przyspiesza spalanie tłuszczu, sprzyja optymalnej reakcji organizmu na kolejny etap diety. Faza druga – sześciodniowa – utrzymuje spalanie tłuszczu, odżywia mięśnie, pozwala na zdrową utratę wagi, nie pozbawiając organizmu składników odżywczych. Naprzemienne stosowaniu obu faz w połączeniu z minimum 6 godzinami snu każdej nocy utrzymuje organizm w trybie spalania tłuszczu, dając widoczne efekty już następnego dnia.

Dieta nocna to jedyny bezpieczny i tak skuteczny program, który:

- Opracowany został w celu szybkiej trwałej utraty wagi;
- Przyspiesza metabolizm, aby spalić więcej tłuszczu w krótszym czasie;
- Ogranicza zatrzymywanie wody w organizmie;
- Nie powoduje efektu plateau, czyli procesu chudnięcia;
- Pozwala jeść ulubione potrawy i jednocześnie tracić zbędne kilogramy i centymetry;
- Dezaktywuje geny, które spowodowały przyrost wagi;
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia m.in. chorób serca, nowotworów czy cukrzycy typu 2.

Dieta nocna to świetny sposób na zgubienie każdej ilości zbędnych kilogramów – już dziś zacznij chudnąć podczas snu!

Fragment książki

Sredniowiecze mroki dietetyki

Dietetyka utknęła w średniowiecznych mrokach. Uważnie przyglądam się każdej nowo powstałej diecie, ponieważ zazwyczaj okazuje się, że moi pacjenci wypróbowali je wszystkie i ponieśli porażkę. Nic dziwnego. Większość z nich opiera się albo na tych samych, odgrzewanych zaleceniach, albo wprowadza zwiariowane koncepcje nieoparte żadnymi badaniami. Dlatego, mimo dokładanych starań, nie byłeś w stanie pozbyć się tych opornych kilogramów. Ewentualnie schudłeś, ale jakoś nie możesz utrzymać niższej wagi, a dodatkowe kilogramy wracają cichcem na uda, pośladki i brzuch, w rezultacie skazując cię na wieczny efekt jo-jo. A może jesteś o kilka kilogramów lżejszy, ale wciąż czujesz się nieco sflaczały i wyglądasz, cóż, dość kluchowato. Czy tego właśnie chcesz, po wszystkich swoich wysiłkach – galaretowatego brzucha?

Prawdopodobnie czujesz się sfrustrowany i zniechęcony. Nie winię cię. Sama to przeżyłam. Z osobistego doświadczenia wiem, jak trudno schudnąć, gdy stosuje się większość diet. Jako studentka college'u, w pierwszym roku przytyłam 4,5 kg, w drugim kolejne 2,5 kg, a w trzecim – jeszcze 2 kg, zanim schudłam i nabrałam formy dzięki metodzie, która później stała się dietą nocną. Z głębokim zrozumieniem słucham, gdy pacjenci wyjaśniają, dlaczego nie udało im się schudnąć. Na przykład dwudziestosiemioletnia Tina skarżyła się, że stosując pewną niskokaloryczną dietę, ciągle czuła się głodna. Jenna, czterdziestotrzyletnia matka dwójki dzieci, narzekała, że traciła kilka kilogramów i na tym koniec, chociaż praktycznie się głodziła. Pięćdziesięcioletni Roger wyznał mi, że śmiertelnie nudziło go jedzenie wciąż tych samych mdłych produktów z „zatwierdzonej” listy w danej diecie. W rezultacie wszystkie te osoby zrezygnowały z diety i wróciły do swoich starych nawyków żywieniowych, czując się jak nieudacznicy. Zapewniłam ich, że to nie oni ponieśli porażkę; zawiodła dieta rodem z głębokiego średniowiecza.

Niedobrze, kiedy diety nie są w stanie pomóc ci osiągnąć docelowej wagi. Niestety dla części moich pacjentów próbujących zrzucić zbędne kilogramy przy pomocy popularnych diet, skutki okazały się znacznie bardziej niebezpieczne. U niektórych wzrosło ciśnienie krwi, zwiększył się poziom cholesterolu, pojawiły się objawy cukrzycy typu 2, dny moczaniowej, niezwykle bolesnej kamicy nerkowej albo osłabienia mięśni – zamiast zamierzonej utraty wagi i poprawy stanu zdrowia. To nie ma najmniejszego sensu!

Mam dla Ciebie nowinę. Chudnięcie nie powinno przysparzać Ci cierpienia. Kiedy proces ten przebiega we właściwy sposób i zapewniasz organizmowi dużo odżywczych pokarmów, Twój stan zdrowia powinien się polepszyć, a Ty powinieneś poczuć się lepiej, a nie gorzej!

[fragment Wprowadzenia, str. 12-13]

O autorce

Dr Caroline Apovian jest czołową postacią w dziedzinie otyłości i zarządzania wagą, wyróżnia się jako wiodąca badaczka, terapeutka i nauczycielka na polu otyłości i odchudzania. Pracowała dla NASA jako konsultantka ds. żywienia i mianowana członkiem komisji federalnej ds. oceny i terapii dorosłych osób z nadwagą. Swoimi niezrównanymi osiągnięciami w dziedzinie otyłości i odchudzania, które zapewniły jej uznanie w środowisku medycznym dzieli się w popularnych felietonach na temat odchudzania m.in. w EverydayHealth.com.

ISBN: 9788363965365

Autor: Caroline Apovian

Wydawca: Illuminatio

Tytuł: Dieta nocna

Podtytuł: Jedz w dzień chudnij w nocy

Ilość stron: 360

Oprawa: Miękka ze skrzydełkami

Format: 14.5x20.5cm

Tytuł oryg.: The Overnight Diet. The Proven Plan For Fast, Permanent Weight Loss

EAN: 9788363965365

Tłumacz: Ośliżło Ryszard

Redakcja: Barbara Górka

Rok wydania: 2014

Fragment: elibri

Model: 9788363965365