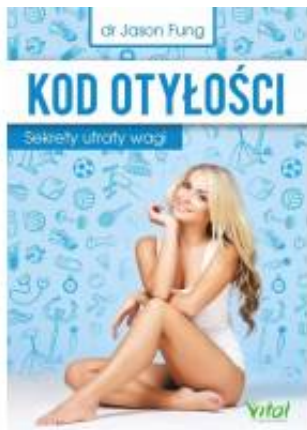


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/kod-otylosci-sekrety-utrasy-wagi-dr-jason-fung-p-807.html>

Kod otyłości. Sekrety utraty wagi - dr Jason Fung

Cena	35,00 zł
Cena poprzednia	44,00 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	victorel_4457

Opis produktu

Kod otyłości. Sekrety utraty wagi - dr Jason Fung

KUPUJĄC TĘ KSIĄŻKĘ PŁYTY CD Z MUZYKĄ OTRZYMASZ GRATIS!

Dlaczego świat stał się gruby?

Ze wszystkich pasożytów atakujących ludzkość, nie znam, ani nie jestem w stanie sobie wyobrazić, gorszego, niż otyłość.

William Banting

Standardowa rada dla ludzi chcących stracić na wadze to „Jedz mniej, ruszaj się więcej”. Brzmi to bardzo logicznie. W takim razie, dlaczego nie działa? Być może, ludzie chcący schudnąć nie stosują się do tych zaleceń? Umysł tego pragnie, ale ciało jest słabe.

Autor doszedł do wniosku, że te wszystkie konwencjonalne porady są po prostu złe. A skoro tak jest, to całe postrzeganie otyłości jest błędne. A zatem, musimy zacząć od samego początku i spróbować dokładnie zrozumieć chorobę, jaką jest ludzka otyłość.

Musimy rozpocząć od zadania najbardziej istotnego pytania: „Co jest jej przyczyną?”. Obecnie nikt się nad tym nie zastanawia, ponieważ wszyscy jesteśmy przekonani, że doskonale znamy odpowiedź. Zdaje się ona być oczywista: kalorie przyjmowane kontra spalane.

Nie tylko kalorie

Przyjmowane kalorie, to energia, którą otrzymujemy z jedzenia. Spalone kalorie to energia wykorzystana we wszystkich funkcjach metabolicznych. Kiedy ilość tych pierwszych przekracza liczbę tych, które wykorzystujemy, zaczynamy tyć. Zdaje się

nam to tak oczywiste, że nie przychodzi nam nawet do głowy kwestionowanie tego założenia. Jednak, czy aby na pewno jest ono prawdziwe? Ta książka udowadnia, że nie.

Nowe spojrzenie na epidemię otyłości

Autor przedstawia całkowicie nową teorię otyłości hormonalnej. Podkreśla ogromną rolę insuliny w regulowaniu wagi ciała i opisuje wyjątkowo istotną rolę insulinooporności.

Podaje gotowe rozwiązanie i dostarcza wytycznych do przeprowadzenia terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez zajęcie się nierównowagą hormonalną we krwi bogatej w insulinę. Proponuje dietę, która obejmuje zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren, umiarkowaną konsumpcję protein i dodanie zdrowego tłuszczu oraz błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na leczenie insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Zarządzanie stresem i dobry sen także zmniejszy poziom kortyzolu i pomoże kontrolować insulinę.

Szansa dla diabetyków!

Ogromną zasługą doktora Funga jest stwierdzenie, że dotychczasowe sposoby leczenia cukrzycy typu 2, a w konsekwencji otyłości, skupiały się wyłącznie na jej objawach - zwiększonej koncentracji glukozy we krwi, zamiast na jej głównej przyczynie - oporności na insulinę. Wstępem do prawdziwego leczenia powinno być wyeliminowanie węglowodanów. Wyjaśnienie tej prostej biologii pozwala zrozumieć, dlaczego w niektórych przypadkach, przypadłość ta może być odwracalna, a także - vice versa - dlaczego nowoczesne sposoby leczenia, które nie eliminują węglowodanów, pogarszają sprawę.

Koniec z nadwagą i cukrzycą

ISBN: 978-83-65404-90-9;

Cena katalogowa: 44.40 zł;

Ilość stron: 384;

Oprawa: miękka;

Data ostatniego wydania: 2017;

Nr wydania: I;