

Здоровья ради и пользы для

Выражение «Мы есть то, что мы едим», всегда будет актуальным и важным. Особенно для тех, кто стремится следить за собой и вести здоровый образ жизни.

Если Вы хотите питаться правильно, но еще не знает как, обратите вниманий на эту закладку. Здесь представлены книги, которые могут стать настольными и рассказать: от какой еды стоит отказаться, что необходимо включить в свой рацион и как именно сочетать полезные продукты.



Агапкин, С.Н. Тайная сила продуктов / Сергей Агапкин. - Москва : Э, 2015. - 508, [2] с.

В книге структурировано и доступно для понимания каждого дана информация о более чем 100 продуктах повседневного питания. Вы узнаете, какие продукты при широко распространенных болезнях помогут вам сократить, а

иногда и полностью предотвратить прием медикаментов. Какие продукты принесут пользу вашему здоровью? Как восполнить нехватку витаминов и минеральных веществ, не прибегая к таблеткам? Как изменить полюбившийся рецепт, если появились объективные противопоказания к отдельным ингредиентам, чтобы не ухудшить вкусовые качества пищи и собственное здоровье? Как не превратить продукты в источник возникновения новых заболеваний?



Правдина, Н.Б.
Полезное питание для здоровья и красоты / Наталья Правдина. - Москва : ОЛМА Медиа групп, 2010. - 160 с. : ил.

Вы узнаете, как надо питаться, чтобы стать еще прекраснее, здоровее, сильнее и моложе. Речь пойдет о полезных продуктах, способствующих хорошему самочувствию, о преимуществах японской кухни, свежавыжатых соках и зерновых продуктах.