

## Zbogom debljino - strategije mršavljenja

*Dr. sc. Ignac Kulier, jedan od vodećih domaćih autoriteta kada je riječ o zdravoj prehrani, u svojoj najnovijoj knjizi „Zbogom debljino“ otkriva sve o pošasti našeg doba - debljini, bolesti koja uvelike utječe i na nastanak drugih ozbiljnih bolesti*

Dr. sc. Ignac Kulier u prvom redu upozorava kako je debljina ozbiljan zdravstveni problem jer uzrokuje niz tegoba i bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, dijabetes te različite vrste raka. Dr. Kulier ističe kako je u posljednje vrijeme, prema mišljenju stručnjaka, debljina poprimila razmjere pandemije.

Njegova knjiga „Zbogom debljino“ utemeljena je na najnovijim znanstvenim saznanjima vezanima za prekomjernu tjelesnu težinu i pretilost, a dr. Kulier sve znanstveno utemeljene činjenice čitatelju predstavlja slikovito, jednostavno i zabavno.

Kroz knjigu ćete saznati sve što vas zanima o kalorijama, mastima, bjelančevinama, ugljikohidratima, glikemijskom indeksu namirnica, masnim stanicama, neučinkovitim i po zdravlje opasnim dijetama, lijekovima za liječenje debljine, dodatcima prehrani, prehrambenim navikama, štetnosti brze hrane i izležavanja pred malim ekranima, kao i o utjecaju tjelesne aktivnosti na smanjenje tjelesne težine, psihološkim aspektima mršavljenja...

### **Nove znanstvene spoznaje**

Prvo izdanje ove knjige, pod nazivom "Strategija mršavljenja", objavljeno je 2005. Novo izdanje je potpuno prerađeno i dopunjeno najsvježijim znanstvenim spoznajama. Knjiga sadrži 11 poglavlja, počevši od prvoga pod naslovom „Zašto smo pretili“ pa do zadnjega „Gotovi jelovnici za mršavljenje“. Dr. Kulier obuhvatio je gotovo sve što bi moglo biti od interesa za svakoga tko se želi potpuno sam, ili uz podršku svojih najbližih, skinuti suvišne kilograme.

Osim toga, prvo izdanje iz 2005. bilo je prvenstveno posvećeno mršavljenju žena, dok nova verzija sadrži niz savjeta za muškarce, posebno za skidanje opasnog muškog trbuha koji može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih tegoba.

## **Salo topi samo fizička aktivnost**

Dr. Kulier, koji je autor 15 knjiga o prehrani, i ovoga puta odlučno ističe kako dijete i tretmani koji obećavaju gubitak od 5 do 10 kilograma mjesečno nikako ne stoje. Kulier ističe kako se salo ne može samo tako smanjiti i istopiti u sauni ili na nekom tretmanu. Energija se troši isključivo upošljavanjem mišića, pa autor smatra kako su reklame o masažerima, elektrostimulatorima i „čudotvornim" tretmanima priče za malu djecu. Ne postoji pasivno mršavljenje, već samo tjelesna aktivnost i zdrava prehrana.

Izdavač: VBZ

Cijena: 130 kn