

Mršavljenje bez dijete

Novija su istraživanja pokazala da su Hrvati među pretilijim narodima u Europi, a osobna iskustva govore da restriktivne dijete rijetko donose trajnu vitkost stoga je kvalitetna literatura o zdravom načinu postizanja optimalne težine više nego dobrodošla. Priručnik "Mršavljenje bez dijete" nova je knjiga Georga Mateljana, autora nagrađivanog sveobuhvatnog priručnika enciklopedijskih razmjera "Najzdravije namirnice svijeta" i uspješnog američkog poduzetnika hrvatskih korijena, koja govori upravo o zdravom i sigurnom načinu gubitka viška kilograma

U svojoj novoj knjizi "Mršavljenje bez dijete" George Mateljan donosi vrijedna znanja o zdravom mršavljenju, plan za postizanje optimalne tjelesne težine pomoću najzdravijih namirnica svijeta, mnoštvo slasnih niskokalorijskih recepata za svakodnevnu prehranu te brojna svjedočanstva ljudi koji su se uvjerali u učinkovitost ovog programa. Samim time, ako ste osoba koja želi postići optimalnu težinu, ovo je možda posljednja knjiga o mršavljenju koju ćete trebati!

„Ovo nije priručnik za mršavljenje nego vodič koji će vam otkriti koje vam namirnice bogate hranjivim tvarima i siromašne kalorijama mogu pomoći pri uspješnom mršavljenju i poboljšanju zdravlja. Mnogi naši čitatelji potvrđuju navedeno u svojim svjedočanstvima.“, objašnjava autor George Mateljan

Ovaj će vam priručnik pokazati kako prehrana koja se zasniva na namirnicama bogatim hranjivim tvarima poput najzdravijih namirnica svijeta pomaže pri uspješnom mršavljenju ne zahtijevajući od vas da pritom budete na dijeti ili da si uskraćujete hranu.

Što ćete naći u vodiču?

U prvom ćete se dijelu upoznati s pojmom prehrambenog bogatstva kao ključnog obilježja namirnica koje potiču mršavljenje i optimalno zdravlje. Ujedno ćete pronaći primjere namirnica bogatih hranjivim tvarima i analizirati prednosti ključnih hranjivih tvari koje je moguće pronaći u koncentriranom obliku u najzdravijim namirnicama svijeta.

U drugom dijelu slijedi plan smanjenog unosa kalorija koji se sastoji od jelovnika za četverotjedno razdoblje, a zahvaljujućo njemu ćete bez muke složiti zdrav obrok od kojeg se nećete udebljati. Osim recepata, ujedno ćete pronaći praktične savjete koji

vam mogu pomoći da nastavite zdravo mršavjeti.

U trećem ćete dijelu otkriti kako namirnice bogate hranjivim tvarima značajno pomažu pri uspješnom mršavljenju, kako vas oslobađaju štetnih reakcija, kako potiču proizvodnju energije, optimalni metabolizam, zdravu probavu i zdravlje jetre, kako održavaju pravilnu razinu šećera u krvi i kako ublažavaju upalne procese.

U četvrtom vas dijelu čekaju pitanja i odgovori koji se bave različitim aspektima problema uspješnog mršavljenja pa tako, između ostalog, ulogom unosa kalorija u regulaciji tjelesne mase i razlikama između visokoenergetskih namirnica i namirnica bogatih hranjivim tvarima.