

Anita Šupe: "Istine i laži o hrani"

Predstavljamo revidirano i prošireno izdanje kultne knjige poznate nutricionistice Anite Šupe - "Istine i laži o hrani". Autorica ističe kako je razlog novom izdanju činjenica da skoro tri godine nakon izlaska prvog izdanja ima važna nova saznanja o prehrani s kojima želi upoznati čitatelje te svoja nova nutricionistička saznanja prenijeti na još bolji i pristupačniji način

Sva poglavlja knjige "Istine i laži o hrani" Anite Šupe nadopunjena su novim sadržajem, posebno poglavlje "Zdravo mršavljenje bez gladi" i poglavlje "Zdrava probava - uvjet za dobro zdravlje". Knjiga sadrži 60 novih stranica i 12 novih naslova, a sav sadržaj starih naslova je revidiran i poboljšan, tako da knjiga sada predstavlja jedan zaista cjelovit materijal – priručnik i vodič – ne samo za prehranu, nego i za zdravlji i kvalitetniji život.

Najnovija saznanja iz područja prehrane i zdravlja, u ovoj su knjizi predstavljena na jednostavan i razumljiv način. Ovo nije knjiga koja se pročita jedanput i ostavi zaboravljena, kao kakav roman kojeg čitamo za ubijanje dosade. Ona je priručnik koji se čita više puta. Zato vam ne treba biti žao, ako ste već jednom kupili knjigu, kupiti je ponovo.

"Mnogi su mi čitatelji rekli da su tek ponovnim čitanjem pohvatali sve konce. Koristeći je kao priručnik i vodič, ona je tu da vam pomogne, prvo da shvatite zašto uopće mijenjati način prehrane, a onda i da te promjene učinite na što jednostavniji način, sve u cilju poboljšanja svog zdravlja i kvalitete života.", ističe autorica.

Cijena do 31. siječnja 2015.: 99 kn; narudžbe preko maila: info@tragom.hr