

Knjiga tjedna: "Prehranom i vježbanjem do zdravlja"

Nakon velike uspješnice Sokovi za zdravlje i vitalnost u kojoj je udružila snage s Mihaelom Brijak, u stvaranju ovog vodiča za zdrav život, kojemu neće odoljeti početnici ali ni profesionalci, poznata nutricionistkinja Alma Bunić stručne savjete iznosi u suradnji s fitness trenerom Davidom Kučekom. Bunić i Kuček osmislili su izbalansiran režim koji obuhvaća sve aspekte zdravog načina života

Ispravna prehrana i rekreacija sjajan su put prema boljem osjećaju, većoj životnoj energiji i, na kraju, zdravlju. Do danas razvijeno je puno teorija na oba područja, brojne knjige govore o jednom ili o drugom, ali malo je onih koje sve to ujedinjuju. Ova knjiga omogućuje svim čitateljima razumijevanje treninga i uravnotežene prehrane te preporučuje kvalitetne i jednostavne vježbe. Bavite li se sportom ili rekreacijom, a ne promijenite prehranu, rezultati će biti sporiji ili neće zadovoljavati. Ako, pak, promijenite prehrane navike, možda će biti rezultata, ali bez treninga neće biti dugotrajni i dovoljno kvalitetni. Postavite temelje zdravog življenja uz savjete vrhunskih stručnjaka.

O autorima:

Alma Bunić završila je Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i stručno usavršavanje za wellness menadžera, fitoterapeuta, terapeuta biorezonancijom te je polaznica edukacije kvantne medicine. Voditeljica je i osnivačica škole za prehrambenog savjetnika Galbanum učilište, te radi kao edukator sportske prehrane na Fitnes učilištu. Radi individualne preglede biorezonancijom, savjetovanja o prehrani i njezinim dodacima, izrade jelovnika, mjerenje masnog tkiva te procjenu vitamina i minerala. Često sudjeluje u priložima o zdravoj prehrani i na radiju i na televiziji: Dobro jutro, Hrvatska, RTL Direkt, Zdrav život, Makeover Nove TV, Babybonus – RTL kockica...

David Kuček završio je osposobljavanje za fitness trenera na Fitnes Učilištu 2015. godine. Stekao je certifikate "Hard body" i "Training for Warrior", te prisustvovao raznim seminarima. Usavršavanje je odradio pod vodstvom i mentorstvom Marina Bašića u Zagrebu. U suradnji s Mirzom Menkovićem vodi M GYM (Mega Centar Umag) gdje surađuje i sa Ženskim rukometnim