Китайское исследование на практике

(9 октября 2015)



Ознакомилась с новинкой издательства "МИФ".
Если предыдущая книга была посвящена рецептам, то эта книга рассказывает о том, как перейти на эту систему питания.
В книге рассказывается связь питания с различными заболеваниями.
Показывается, как тот или иной тип питания может скорректировать заболевание, уменьшить его.
Конечно, упор делается на растительную пищу, отказ от сахара, замену его растительными аналогами.
Для себя отметила некоторые моменты, увеличила потребление фруктов и овощей, а также семян льня, масел.
Я, как мясоед, не могу сразу отказаться от мяса.
Но в книге можно найти схему постепенного перехода на эту систему питания.
Именно этому и посвящена эта книга - как постепенно, не ломая резко себя, перейти на здоровый образ жизни.
В книге представлено меню для облегчения этой задачи.
Даже, если вы не будете полностью переходить на эту систему, прочтение книги поможет вам сформировать свой тип питания, понять, какие продукты важно есть и покупать, а от каких - лучше отказаться.

Эта книга станет хорошим подарком людям, следящим за своим здоровьем, питанием и образом жизни.

Комментарии (1)

> **Илья** 9 марта 2016 21:17
> Интересная книга!

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН **+7 911-213-67-68**

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ **@ТелеЦойка** ·
https://t.me/tsoikaeast

