Книга "Витамания" (19 декабря 2015)

Хочу рассказать про книгу Кэтрин Прайс "Витамания" издательства "Манн, Иванов и феббер".



Сейчас, практически, каждый знает, что такое витамины, что они полезны. Много передач. статей посвящено этому вопросу. Для меня эта книга стала открытием. Как биолог,я проходила действие и структуру витаминов. Но впервые читала книгу для общего круга читателя, которая очень подробно и таким доступным языком рассказывает открытие витавимнов, их значение, наши заблуждения, новейшие научные достижения.
В этой книге вы найдете ответы на все вопросы, которые у вас были относительно витаминов, витаминных добавок.
В книге рассматриваются такие вопросы, как:
-нужно ли принимать витамины горстями?
-способствуют ли высокие дозы витамина С лечениию и профилактике простудных заболеваний?
-Насколько безопасны БАДы?
-Сколько витаминов достаточно человеку, чтобы оставаться здоровым и активным.
-Есть ли разница между витаминами в таблетках и натуральных продуктах?
-Какие новые открытия в науке о питании были совершены за последние десятилетия?
Сейчас время праздников, и такая книга станет хорошим подарком.

Комментарии (7)

> **agro_al** 23 декабря 2015 21:46
> Очередная книга для мозга и тела, хорошо Ленчик ты о ней написала!

> **eastflower** 23 декабря 2015 23:50
> Заремочка, спасибо, дорогая! Я была удивлена, как хорошо освящен этот вопрос :))

> **agro_al** 23 декабря 2015 23:56
> а это дорогого стоит!У вас елки уже начались у деток?

eastflower 24 декабря 2015 00:01

В школе вчера прошла, но нас не звали. А в садик завтра иду :))

agro_al 24 декабря 2015 00:10

в школу я так понимаю уже и не зовут, а в сад еще да, у нас в пятницу

eastflower 24 декабря 2015 00:16

готовитесь?

agro_al 24 декабря 2015 00:33

пока нет Ленчик, мы только приехали сегодня...пока в чувства приходим

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН +7 911-213-67-68

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