

Dietetyczna kuchnia wegetariańska

Ściąganie książek pdf



Wieczorek-Chelmińska Zofia

Dietetyczna kuchnia wegetariańska Wieczorek-Chelmińska Zofia pobierz PDF Dietetycy są zgodni, że prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska ma korzystny wpływ na zdrowie. U wegetarian rzadziej występują: otyłość, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, osteoporoza, czy kamica żółciowa i nerkowa. Badania wykazują, że diety wegetariańskie obniżają zawartość cholesterolu całkowitego w surowicy krwi nawet o 20-30%, w porównaniu do osób żywiących się tradycyjnie. Wegetarianie, jak też osoby na tradycyjnej diecie mogą ?zdrowo? się odżywiać, należy jednak pamiętać o niebezpieczeństwie wystąpienia niedoborów składników odżywczych, oraz o konieczności odpowiedniego komponowania posiłków wegetariańskich.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.