

ZDROWA DIETA

CDN PBP Filia w Słupcy poleca



CDN

Centrum Doskonalenia Nauczycieli
w Koninie

Nowoczesna kosmetologia. 1, Detoksykacja, dieta, ruch / Marcin Molski.
Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015.

Książka stanowi kompendium nowoczesnej kosmetologii, stworzone dla kosmetyczek, studentów kosmetologii i wszystkich zainteresowanych zdrowym stylem życia i pięknym wyglądem.

Sygnatura:
30197



Celiakia i dieta bezglutenowa : praktyczny poradnik / pod redakcją
Grażyny Konińskiej, Anny Marczewskiej, Pauliny Habak-Huzior i Małgorzaty
Źródlak ; Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie
Bezglutenowej. Wydanie 12. - Warszawa : Polskie Stowarzyszenie Osób z
Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, 2017.

**Poradnik zawiera podstawowe informacje
na temat objawów i diagnostyki celiakii,
alergii na pszenicę i nadwrażliwości na
gluten.**



Sygnatura: 31912

Terapia ketonowa : oczyszczająca i przeciwstarzeniowa dieta ketogeniczna / Bruce Fife ; [tłumaczenie Katarzyna Liszyk].Wydanie 3. - Białystok : Wydawnictwo Vital, 2020.



Książka przeznaczona dla osób, które interesują się wdrożeniem w życie terapii ketonowej. Omówione są zasady diety ketogenicznej oraz jej pozytywne właściwości stosowania.

Sygnatura: 32233

Dieta kontra rak : żywienie w chorobie nowotworowej / Anna Rogulska. Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2016.



Poradnik zawiera zalecenia i wskazówki dietetyczne dla osób leczonych onkologicznie (z uwzględnieniem leczenia chirurgicznego, chemio- i radioterapii). Czytelnik odnajdzie w nim przepisy na zdrowe potrawy i przykładowe jadłospisy, które pomogą stworzyć zbilansowaną dietę.

Sygnatura: 30185

Dziecko na diecie bezglutenowej w szkole, na wycieczce, na urodzinach : praktyczny poradnik dla rodziców / Małgorzata Źródlak ; Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Wydanie 2. - Warszawa : Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, 2019.

Poradnik wspierający rodziców dzieci stosujących dietę bezglutenową w codziennym funkcjonowaniu.



Sygnatura: 31913

Co je Jan? : i dlaczego nie ciastko? / tekst i ilustracje: Justyna Tarkowska. Warszawa : celiakia.pl, 2020.

Historia chłopca, która oswaja i w prosty sposób tłumaczy zasady diety bezglutenowej.

Książka może być wykorzystana przez rodziców, nauczycieli i opiekunów oraz dzieci, aby oswoić chorobę oraz opanować podstawy nowego jadłospisu.



Sygnatura: 31914

Flexitarianizm / Kinga Paruzel. Warszawa : Burda
Media Polska Sp. z o.o., copyright 2019.



Książka ukazuje elastyczne podejście flexitarianizmu do żywienia człowieka. Dieta faworyzuje spożywanie warzyw i owoców, natomiast minimalizuje spożycie mięsa.

Sygnatura: 31712

Jedz zgodnie ze swoją grupą krwi : cztery grupy krwi, cztery diety : poradnik dietetyczny dla każdego z nas, jak być zdrowym, żyć dłużej, utrzymać idealną wagę / Peter D'Adamo, Catherine Whitney ; tł. z ang. Paweł Boniewicz, Marek Sobótka.[Wyd. 2 popr.]. - Warszawa : Wydawnictwo "Mada", 2002.

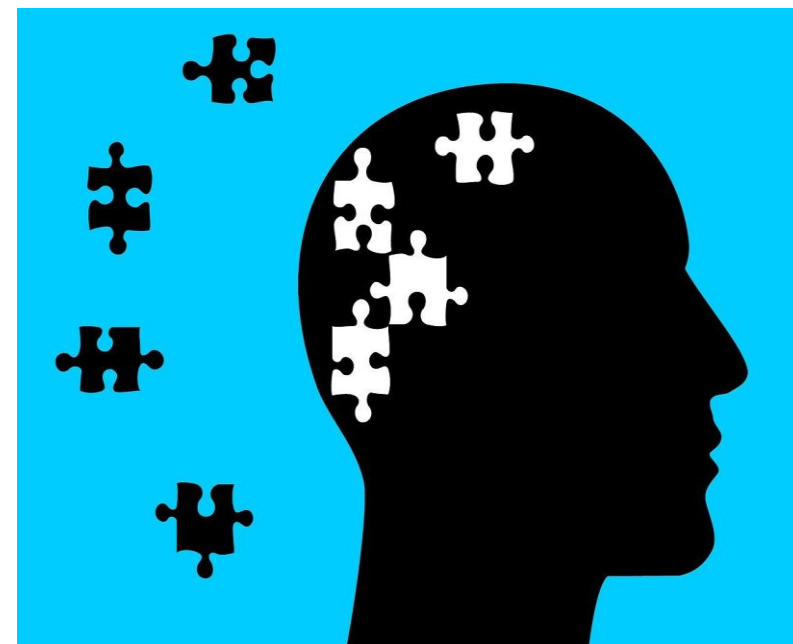


Poradnik dietetyczny podpowiada czytelnikowi jak być zdrowym, żyć dłużej i utrzymać idealną wagę. Zawiera również wnioski sformułowane na podstawie badań, udowadniające związek między dietą, grupą krwi a zdrowiem.

Sygnatura: 28004

Samolubny mózg : dlaczego diety nie działają / Achim Peters ; [tł. Marta Molak]. Warszawa : Dom Wydawniczy PWN, 2016.

Autor swobodnie przechodzi od wyjaśnienia zjawiska nieskuteczności diet, poprzez ukazanie związków pomiędzy otyłością a chronicznym stresem i towarzyszącymi emocjami, aż do propozycji, jak długofalowo chronić dzieci przed problemem otyłości.



Sygnatura: 30365

Kod idealnej wagi : rozwiązanie problemu odchudzania / Nadja Hermann ; [tłumaczenie Magdalena Żółtowska-Sikora]. Białystok : Wydawnictwo Vital, 2017.

Autorka książki poprzez własne doświadczenie procesu utraty wagi, analizuje wady i zalety różnych systemów odżywiania. Opisuje zasady stosowania diety, które prowadzą do odzyskania zdrowia i wyeliminowania bólu.



Sygnatura: 30769

Oprac. Joanna Staszak-Waszak
CDN PBP Filia w Słupcy