

Link do produktu: <https://www.sklep.medyk.com.pl/dieta-dash-w-teorii-i-zastosowaniu-wyd-4-2026-p-761.html>

## DIETA DASH - w teorii i zastosowaniu. Wyd. 4 2026



Cena	<b>69,00 zł</b>
Czas wysyłki	<b>24 h w dni robocze</b>
Kod producenta	<b>978-83-66866-64-5</b>
Kod EAN	<b>9788366866645</b>
Producent	<b>Medyk Sp. z o.o.</b>

### Opis produktu

#### ☑️ **NOWE WYDANIE 2026 - ZAKTUALIZOWANE I ROZSZERZONE!**

Szukasz sprawdzonego sposobu na poprawę zdrowia i samopoczucia? Ta książka to kompleksowy przewodnik po jednej z najlepiej ocenianych diet na świecie – **diecie DASH**.

#### ☑️ **Co znajdziesz w książce?**

Szczegółowe wyjaśnienie zasad diety DASH – jakie produkty wybierać, w jakich ilościach i proporcjach

Przystępne omówienie wpływu diety na zdrowie, poparte wynikami badań naukowych

Wskazówki, jak stosować dietę w codziennym życiu

Modyfikacje diety dla osób z cukrzycą typu 2

Praktyczne informacje dla pacjentów i osób dbających o profilaktykę zdrowotną

#### **Udowodnione korzyści zdrowotne:**

- obniżenie ciśnienia tętniczego
- redukcja poziomu „złego” cholesterolu LDL
- wsparcie w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2
- zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych
- pozytywny wpływ na długość i jakość życia

#### ☑️ **64 przepisy zgodne z dietą DASH**

W książce znajdziesz aż **64 starannie opracowane przepisy**, które pomogą Ci w praktycznym stosowaniu diety.

Każdy przepis zawiera dokładne wyliczenia:

- kaloryczność
- zawartość wapnia, potasu i magnezu

- 
- ilość błonnika
  - zawartość soli/sodu

Dzięki temu łatwo zaplanujesz zdrowe i zbilansowane posiłki.

---

### **Oparte na nauce**

Dieta DASH bazuje na wieloletnich badaniach naukowych i jest **rekomendowana przez międzynarodowe towarzystwa naukowe oraz ekspertów** jako jedna z najzdrowszych diet świata.

---

### **📄 Szczegóły wydania:**

- Rok wydania: **2026 (nowe, zaktualizowane wydanie)**
- Liczba stron: **222**
- Format: **B5**
- Oprawa: **miękka**
- Wnętrze: **pełen kolor**

---

### **Dla kogo jest ta książka?**

- dla osób z nadciśnieniem
- dla osób z podwyższonym cholesterolem
- dla diabetyków (cukrzyca typu 2)
- dla wszystkich, którzy chcą zdrowo się odżywiać i zadbać o serce

---

Postaw na sprawdzone rozwiązania i zadбай o zdrowie dzięki diecie, która zdobyła uznanie ekspertów na całym świecie!